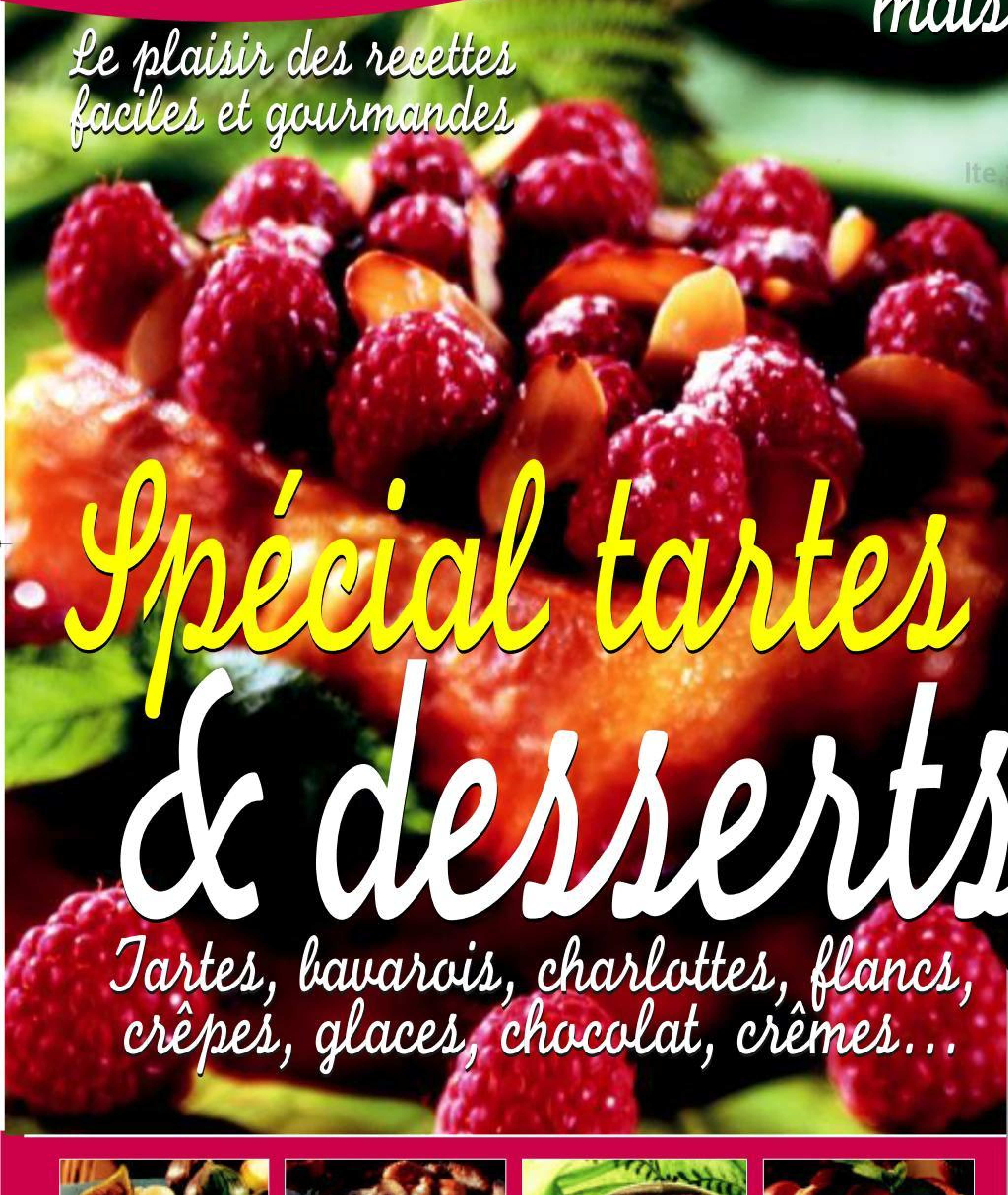
Mars / Avril / Mai 2007 - Trimestriel N°17

# Féminin cuisine

## 100 gâteaux maison

Le plaisir des recettes faciles et gourmandes



# Spécial tartes & desserts

Tartes, bavarois, charlottes, flancs, crêpes, glaces, chocolat, crêmes…

Charlotte figues & poires

Tarte alsacienne

Crème brulée aux mirabelles

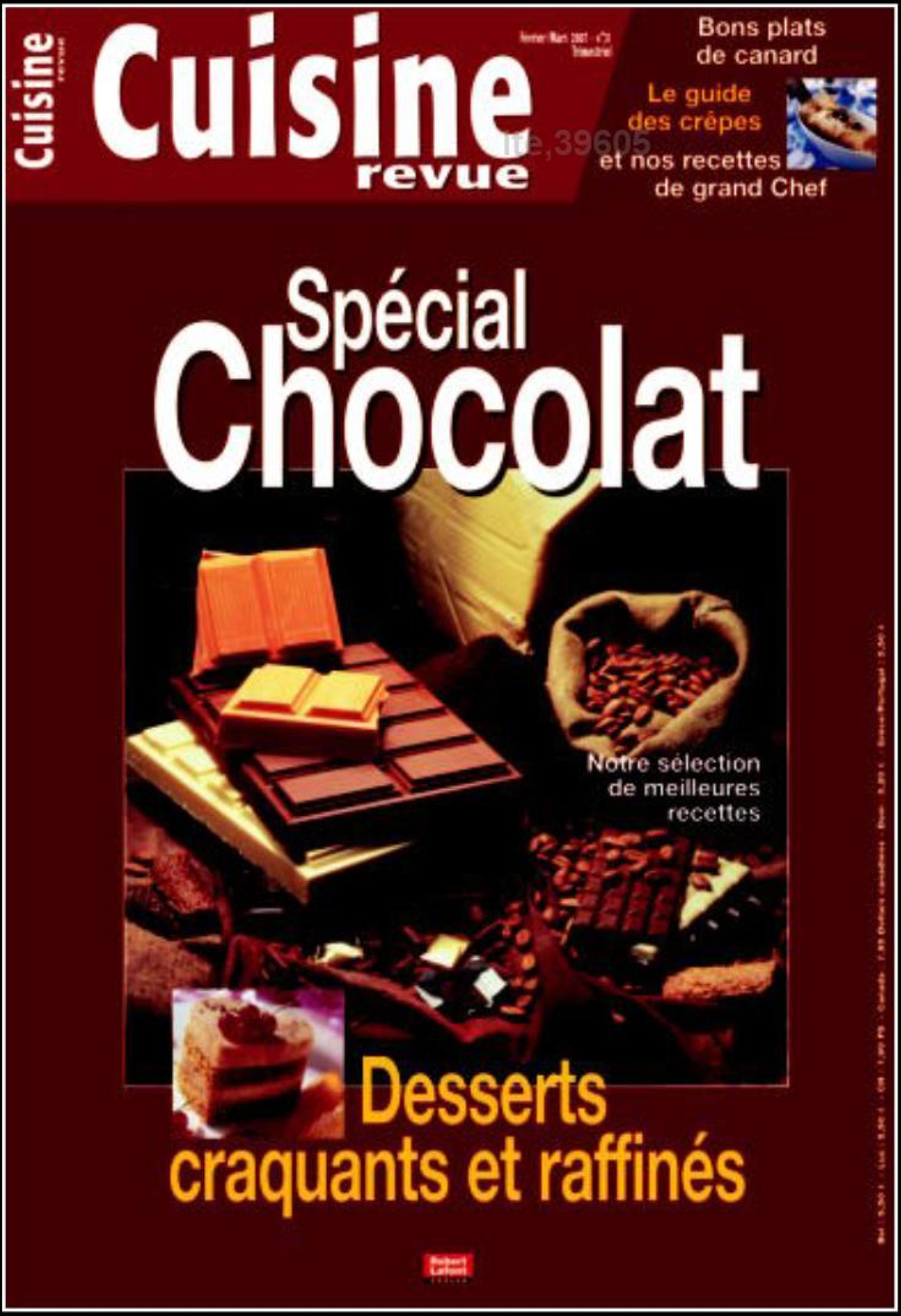
Charlotte aux prunes

Canada : 7,50 dollars canadiens – Espagne, Italie, Lux, Portugal, Belgique : 5,50 € - DOM : 5,20 € - Suisse : 9 CHF.

www.entreprendre.fr

L 12018 - 17 - F: 4,95 € - RD

Robert Lafont PRESSE




CUISINE REVUE

lte,39605

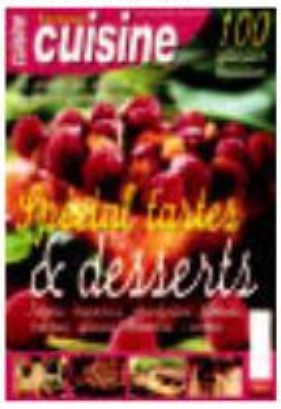
Chez votre marchand de journaux
ou abonnement sur internet
www.entreprendre.fr

Robert Lafont PRESSE

Féminin
cuisine
pour cuisiner gourmand et pratique

N°17 Mars / Avril / Mai 2007

# Spécial tartes & desserts



6 bis, rue Auguste Vitu - 75015 Paris
**Tél. :** 01 56 77 57 57
**Fax :** 01 45 79 22 11

**> RÉDACTION**
**Directeur de la publication :**
Robert Lafont
*courriel : robert.lafont@entreprendre.fr*

**Coordination :**
Cécilia Tulenew
*courriel : cecilia.tulenew@entreprendre.fr*

**Rédacteur en chef :** Henry Marin
avec l'agence Cahetel

**> PUBLICITÉ**
Éric Roquebert
*courriel : eric.roquebert@entreprendre.fr*
Tél. : 01 56 77 57 38
**Directrice de clientèle :** Marie-Anne Caniou
*courriel : ma.caniou@entreprendre.fr*
Tél. : 01 56 77 57 64
**assisté de** Lucie Goillandeau
*courriel : lucie.goillandeau@entreprendre.fr*

**> RÉGIE :** EUROCOM
**Tél. :** 01 56 46 05 60
*direction@eurocom-groupe.com*

**> FABRICATION :**
**Imprimerie :** Leonce-Deprez (63-Ruizt)

**> DIFFUSION PRESSE**
**Directeur des ventes :** Patrick Ferry
*courriel : patrick.ferry@entreprendre.fr*
**Tél. :** 01 56 77 57 44
**Distribution :** MLP

**> ABONNEMENT**
**DIP :** 18/24 quai de la Marne 75164 Paris Cedex 19
**Tél. :** 01 44 84 39 69

*FEMININ CUISINE* est une publication éditée par le GROUPE ENTREPRENDRE SA RCS Paris B 339 532 194 (86B14516) - 6 bis, rue Auguste Vitu - 75015 Paris - Tél. : 01 56 77 57 57 / Fax : 01 45 79 22 11
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *FEMININ CUISINE* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui sont adressés pour appréciation.
Dépôt légal : à parution. Commission paritaire : 0206 K 84229
ISSN : N°1763-1254. Imprimé en France / Printed in France
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Robert Lafont

LES PUBLICATIONS Robert Lafont PRESSE
Entreprendre, Entreprendre International, Création d'entreprise magazine, Entreprendre Franchise, Entreprendre Carrière, Entreprendre Placements, Argent et patrimoine, Micro revue, Les dossiers de Micro revue, Question Micro, L'essentiel de l'auto, Automobile Revue Classique & sport, Automobile Story, Automobile Revue Spécial 4x4, L'Essentiel de la moto, Le Foot, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Marseille, Le Foot Paris, Le Foot Lyon, Le Foot Bretagne (Nantes-Rennes), Le Foot Sud-Ouest (Bordeaux-Toulouse), Le Foot Nord-Pas-de-Calais, Le Foot Caen-Le Mans, Le Foot Mercato (Transferts), Le Foot Saison, Le Foot magazine, Le Foot St-Etienne Magazine, Le Foot Marseille Magazine, Le Foot Lyon Magazine, Le Foot Paris Magazine, Le Foot Posters, Football Mag, Le Journal du Football, Foot Revue, Le Sport Tour de France, Féminin santé, Santé revue, Le magazine Bien-Etre, Féminin Psycho, Féminin pratique Psycho, Féminin Psycho tests, Question Psycho, Féminin Réponse Parents, Féminin pratique, Question Pratique, Le magazine Pourquoi&Comment, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Féminin Décoration, Maison revue & Jardin, Jardin magazine, Féminin Spécial chats, Féminin Spécial chiens, Chiens&Chats Magazine, Féminin Jeux, Astro Revue, Astrologie Magazine, Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, Cuisine magazine, La revue pour cuisiner, Pratique magazine, Les dossiers de Pratique magazine, Les Cahiers Pratiques, La presse Littéraire, La revue du Cinéma, La revue de la Musique, Science magazine, Science revue, Fonctionnaire pratique.
www.entreprendre.fr

## Au sommaire

### RECETTES PLAISIR

| | |
|---|---|
| LE CHOCOLAT, TOUTES LES FORMES DE PLAISIRS | 4 |
| L'ART DU CAFÉ D'EXCELLENCE | 7 |
| LA RECETTE DES PRO DE LA CRÊPE | 10 |
| GÂTERIES POUR VOS GÂTEAUX | 12 |
| **TARTE À L'ORANGE ET À LA FRANGIPANE** | **14** |
| TRUCS ET ASTUCES POUR RÉUSSIR SES GÂTEAUX | 16 |

### DESSERTS GOURMANDS :

| | |
|---|---|
| CRÊPES AU CACAO ROULÉES EN TULIPES | 19 |

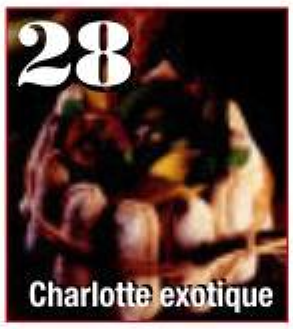
### ACCORDS PARFAITS :

| | |
|---|---|
| 3 RECETTES DE DESSERTS AUX FRUITS ROUGES | 20 |
| **LE RAFFINEMENT DES BAVAROIS** | **24** |
| PAS À PAS : NOIR & BLANC | 27 |
| GATEAUX ET TARTES AUX FRUITS | 28 |
| DÉLICES DE POIRES | 32 |
| GRATINS DE FRUITS | 36 |
| DOSSIER SPÉCIAL CRÊPES | 40 |
| **LES DESSERTS DE SAISON** | **48** |
| LE SUCRE DANS TOUS SES ÉTATS | 50 |
| RECETTES AUX FRAISES | 52 |
| DITES LUI AVEC DES FLEURS ! | 54 |
| FARANDOLES DE DOUCEURS | 56 |
| LES CHOCOLATS DE PACQUES | 64 |

### FICHES PRATIQUES

| | |
|---|---|
| FICHES PRATIQUES | 68 |
| ABONNEZ-VOUS | 98 |

Poire au miel et au chèvre chaud

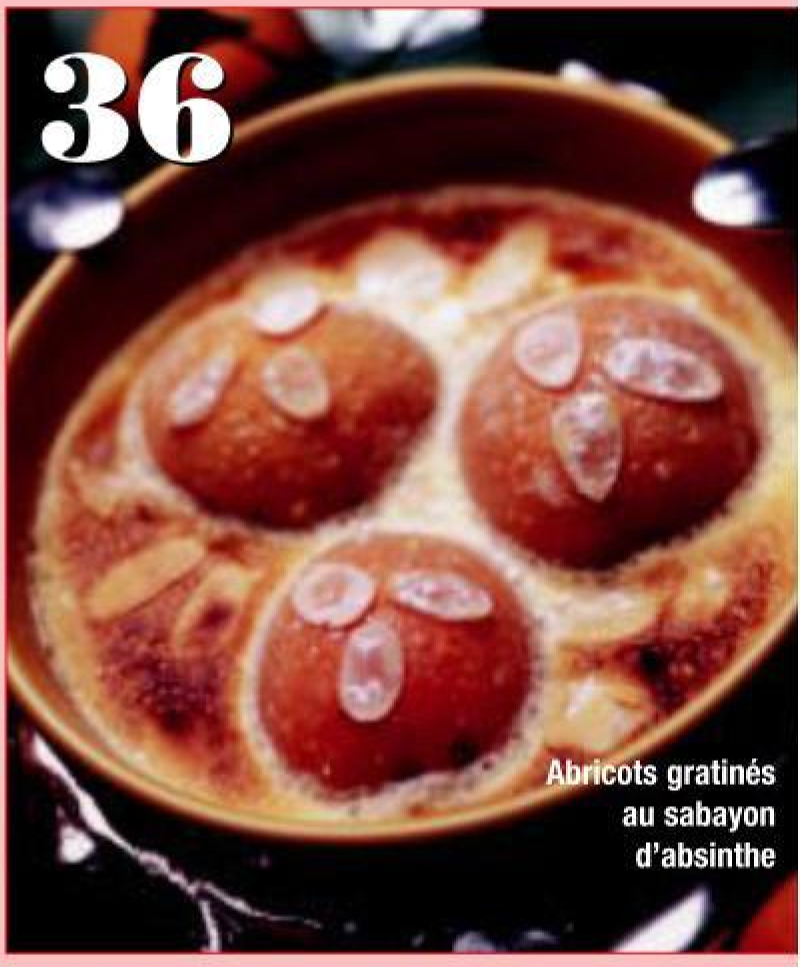


Charlotte exotique

Tarte tiède aux fraises

Tarte à l'orange et à la frangipane

Gâteaux aux raisins



Abricots gratinés au sabayon d'absinthe

Prochain Féminin Cuisine : le 16 Mai 2007. Excellente cuisine à tous !

lte,39605

lte,39605

LA REVUE POUR CUISINER

*Chez votre marchand de journaux ou abonnez-vous sur internet www.entreprendre.fr*

lte,39605

Robert Lafont PRESSE

Ite,39605

# Le Chocolat toutes les Formes de plaisirs...

**Plaisirs "physiologique", plaisir "sensuel" mais aussi plaisir "culturel", le chocolat réunit quasiment tous les atouts pour séduire de nombreux consommateurs et consommatrices, même ceux qui surveillent leur ligne.**

*Heureux chocolat, qui après avoir couru le monde à travers le sourire des femmes, trouve la mort dans un baiser savoureux et fondant de leur bouche*". Cette célèbre phrase de Brillat-Savarin (XIXème siècle) résume parfaitement le plaisir lié au chocolat. Sa magie tient à son double pouvoir réconfortant : il est à la fois doux et agréable au palais grâce au sucre et aux arômes vanillés qu'il peut contenir, et rassasiant par sa consistance riche et onctueuse. Ses parfums profonds et extrêmes, la puissance de ses arômes et le mélange subtil de notes amères et sucrées apportent une joie particulière... qui commence par une envie de croquer dedans.

## Du plaisir...

Mélange de pâte de cacao, de sucre et, dans le cas du chocolat au lait, de produits laitiers en proportions variables, le chocolat est composé de fèves d'origines différentes et possède une teneur en cacao relativement élevée. Gourmandise savourée en solitaire sur le coin d'un bureau, récompense donnée à un enfant ou encore cadeau de bienvenue au moment des fêtes, le chocolat décline le plaisir au quotidien. Son goût et sa symbolique se mêlent pour laisser place à une véritable dégustation. Car l'action du chocolat est double : objet de satisfaction, le chocolat est souvent lié à une idée de récompense. C'est un cadeau que l'on s'offre pour son plaisir. Cet acte égoïste provoque en effet une sécrétion d'endorphines à l'effet euphorisant et calmant. Il existe différentes formes de chocolat :

▮ ***Les tablettes.*** Sur

### Les Français et le chocolat

*> 94% des Français consomment du chocolat.*
*> 70% en déguste au moins une fois par semaine.*
*> 1/3 tiers est totalement "accro" et s'en régale au moins une fois par jour.*
*> 63% des enfants de 4 à 10 ans consomment une boisson chocolatée au petit déjeuner et 19% au goûter.*

## Devenez "Expert en chocolat"

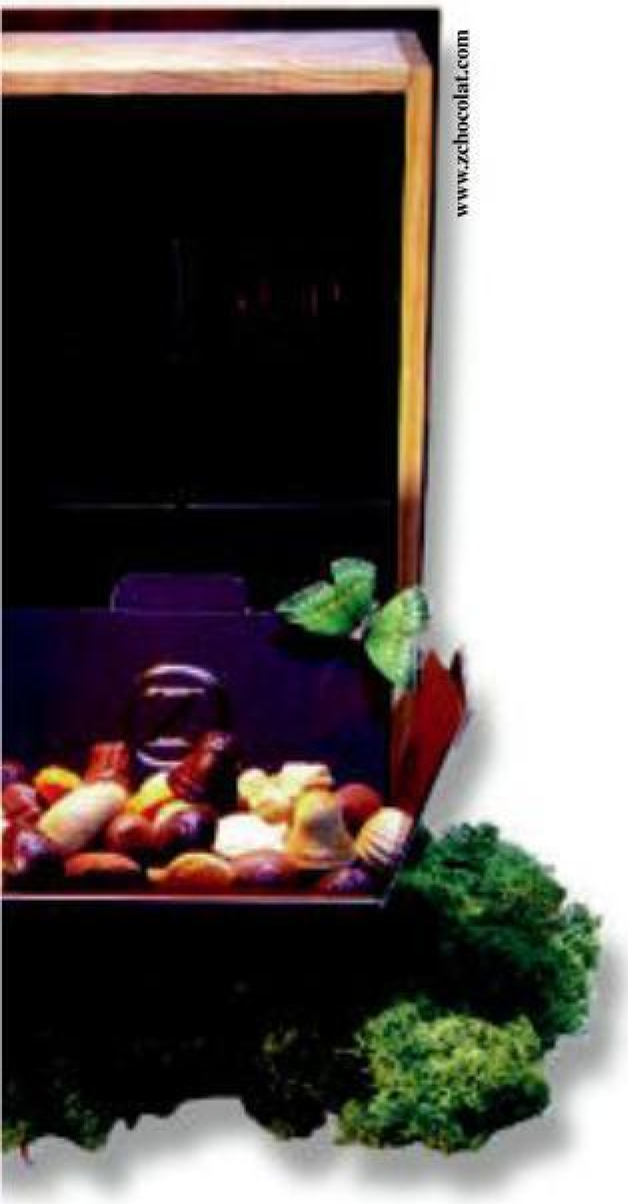
*Ce qu'il faut savoir pour parler de la TEXTURE :*

Ite,39605

► **CASSANTE, correspond à la force nécessaire pour qu'un produit se casse avec une fracture nette. Ainsi, un chocolat noir est plus cassant qu'un chocolat au lait.**
► **FONDANTE, correspond à la rapidité avec laquelle un produit passe du solide au liquide.**
► **GRASSE, sensation de gras dans la bouche, proche d'un goût de beurre.**
► **SÈCHE, correspond à la quantité de salive nécessaire pour désagréger le produit.**
► **PÂTEUSE/COLLANTE, force nécessaire pour décoller le chocolat du palais.**
► **GRANULEUSE/FARINEUSE, qualifie la grandeur, la forme et la quantité de particules entre les dents. Les meilleurs chocolats offrent une texture parfaitement lisse et une granulation non perceptible.**

*Ce qu'il faut savoir pour parler du GOÛT :*

► **AGRESSIF, correspond à la rapidité avec laquelle le goût se manifeste.**
► **INTENSE, quantité totale de goût qui ne dépend pas de la qualité.**
► **CACAOTÉ, désigne la force en cacao et s'applique plutôt à un chocolat noir.**
► **LACTÉ, désigne la présence d'un goût ou d'une odeur de lait, de crème, de beurre. Il concerne le chocolat au lait.**
► **AMER, goût caractéristique du chocolat noir dont le taux de cacao est élevé.**



www.zchocolat.com

## Comment choisir

Pour distinguer un grand chocolat d'un chocolat quelconque, quelques réflexes s'imposent :

► La couleur, parfaitement unie, brillante, dense et lisse... Un grand chocolat est svouvent acajou foncé (jamais noir). Un chocolat au lait est ocre blond, avec une touche plus brune lorsqu'il est très

► riche en cacao.

L'arôme. Son parfum doit chatouiller délicieusement le nez et

► exciter les papilles.

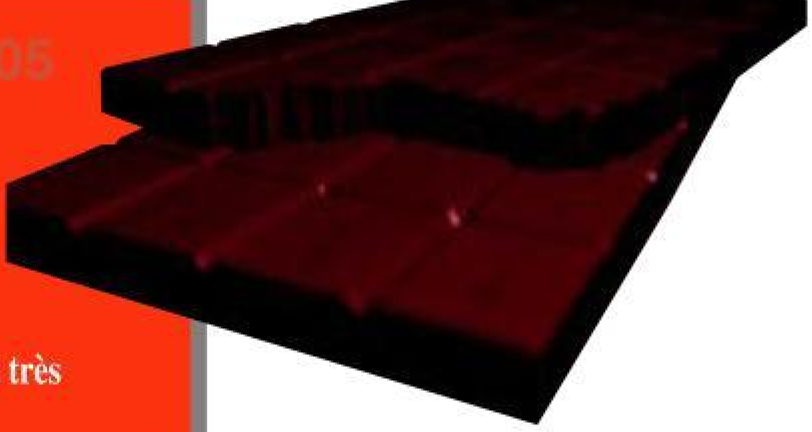
La texture. Cassez un morceau, le bruit doit être sec, la

► brisure nette et le parfum doit s'intensifier.

Le goût. En bouche, la texture doit être fine, moelleuse sans être grasse, légère... Un bon chocolat fond doucement sans empâter, dégage de riches et subtiles notes, combinaison d'amertume et de sucré, amertume sans âcreté avec une acidité tout juste perceptible, servie par une saveur sucrée dont le rôle est de rendre l'amertume plus fine et plus nuancée.

Pour découvrir les finesses de chaque chocolat, dégustez-les de

Ite,39605



l'ensemble des chocolats fabriqués en France, un sur trois est une tablette.

▮ ***La confiserie de chocolat.*** Sur l'ensemble des chocolats fabriqués en France, un chocolat sur trois est une confiserie. Très variée, cette catégorie englobe tous les produits fabriqués avec du chocolat en association avec d'autres préparations et ingrédients (noisettes, riz soufflé, raisins, pâte d'amande, liqueur, fruits confits, cacahuètes, fruits secs, nougat, praliné...). Les bouchées, rochers, pastilles, dragéifiés et billes de chocolat font partie de cette catégorie.

▮ ***Les barres.*** Un chocolat sur dix est une barre chocolatée. Les barres répondent à une consommation individualisée. Leur intérieur peut être constitué de caramel, fruits secs, riz soufflé, céréales, biscuits, nougats...

▮ ***Les poudres*** sont utilisées pour la préparation de boissons chaudes ou froides, de petits déjeuners instantanés et de desserts.

▮ ***Les pâtes à tartiner*** sont obtenues en mélangeant la pâte de cacao avec des noisettes, du sucre, de la poudre de cacao et des matières grasses. Le chocolat de couverture permet de réaliser des enrobages et décorations et de fabriquer des bonbons ou figurines en chocolat mais aussi des tablettes.

### ... aux bienfaits

Le chocolat est bon pour le moral. Ce fait est désormais expliqué et prouvé par la science. Ses effets toniques et antidépresseurs sont dus à des substances chimiques toniques telles que les théobromine, caféine, phényléthylamine et sérotonine qui stimulent le système nerveux central,

## Accords boissons et chocolat

Ite,39605

**Que proposer comme boisson en dégustant du chocolat ? Les puristes diront sans hésiter de l'eau froide ou du café. Les plus gourmands pencheront pour un vin doux ou un muscat du Roussillon dont les arômes de fleurs et de miel complètent joliment ceux du cacao.**

**En fait le choix est plus vaste et beaucoup de vins peuvent se marier avec la dégustation du chocolat. Ainsi, certains servent volontiers un Madiran avec une mousse au chocolat, un Côte Rôtie avec une génoise aux marrons glacée de chocolat, un Fleurie avec une pâte meringuée fourrée de mousse ou de ganache, un Musigny avec un souffle glacé au cacao, du Sancerre avec des éclairs et un Jurançon avec une tarte au chocolat et aux noix. Plus traditionnel, et outre l'eau ou le café, vous pouvez servir également un Irish Coffe, un moka serré, un cappuccino, un porto, une liqueur à l'orange, un cognac ou encore un bon whisky.**

## Pour conserver du chocolat

*Comme le vin, le chocolat est un aliment qui a du caractère et exige un traitement privilégié. Il craint à la fois l'humidité, la chaleur et la lumière. Exposé à l'humidité, le chocolat se détériore et des traces blanches (sucre) vont apparaître, c'est le signe que la cristallisation des matières grasses n'est plus homogène. Exposé à la chaleur ou à des changements de températures, le chocolat blanchit, entraînant une perte de goût. Enfin, la lumière l'oxyde et le rancit.*

*Conservez le chocolat :*

- *entre 15 et 18 degrés ;*
- *à l'abri de l'humidité ;*
- *à l'abri des odeurs ;*
- *à l'abri de la lumière ;*
- *dans son emballage.*

*Temps de conservation :*

- *1 an pour un bon chocolat noir.*
- *12 mois après sa fabrication pour un chocolat en tablette.*
- *6 à 8 mois pour les chocolats au lait ou fourré.*
- *48 heures seulement pour les confiseries comme les rochers ou les truffes.*

# Notre Sélection

### Bougeoir et mini sachet

La Fête des Mères reste une excellente occasion d'offrir du chocolat... surtout lorsqu'il prend la forme de bougeoir cœur et bougeoir fleur. Plus classique, le mini sachet composé de trois délicieux chocolats noir et de deux succulents chocolats au lait.

*La Fontaine au Chocolat, 56 et 5,40 Euro environ.*

### Ilha Toma

Exclusivement composé d'ingrédients nobles (pur beurre de cacao, du sucre de canne cristal, de la vanille Bourbon en gousse et sans lécithine de soja), Ilha Toma révèle en bouche sa terre natale.

*Michel Cluizel.*

### Boîtes rondes

Du nouveau chez Weiss, les petites boîtes rondes (Perles d'orange, Éclat de fève et Duo d'amandes) et Kacinkoa, un chocolat noir 85% de cacao. À déguster sans aucune modération.

*Chocolat Weiss, depuis 3,35 Euro environ.*

améliorent les performances musculaires et les réflexes, aident à lutter contre le stress et les états dépressifs. Ces substances ont un rôle dynamisant et euphorisant. Le chocolat contient en effet :

- de la ***théobromine*** (600 mg), alcaloïde stimulateur du système nerveux central et stimulateur cardiaque ;
- de la ***phénylethylanine*** (20 mg), substance "psycho-stimulante" qui a un rôle de neurotransmetteur et d'antidépresseur ;
- de la ***caféine*** (70 mg), alcaloïde qui a des effets tonifiants ;
- de la ***sérotonine*** (3 mg), neurotransmetteur antistress ;
- de la ***tyramine*** (2 mg), dérivé d'acide aminé.

Grâce à cela, le chocolat comble les manques d'affection, les déceptions, les états nerveux : c'est un curatif symptomatique de tous nos troubles. ■

***Béatrice Ropars***

## Tartelettes fines aux chocolat et fraises des bois

**Préparation : 30 minutes**
**• Cuisson : 8 minutes, Th. 6 (200°C)**
**• Réfrigération : 30 minutes**

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 200 g de Nestlé Dessert
- 250 g de fraises des bois
- 9 feuilles de brick
- 75 g + 25 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 20 g de Nestlé Dessert

*Faites fondre 25 g de beurre. Coupez chaque feuille de brick en quatre. Étalez un premier morceau sur le plan de travail et enduisez-le de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Posez dessus un deuxième morceau en le décalant de manière à former une étoile. Enduisez-le de beurre et recommencez avec quatre autres morceaux. Posez le tout dans un petit moule à tartelettes, pressez doucement pour le mettre en place en veillant à ce que les bords de la pâte dépassent bien sur les cotés. Préparez les 5 autres tartelettes de la même façon. Faites cuire les tartelettes 7 à 8 mn. Lorsqu'elles sont bien dorées et croustillantes, retirez-les du four, démoulez-les et laissez-les refroidir sur une grille. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre sans eau au bain-marie. Lorsqu'il est fondu, ajoutez le beurre coupé en parcelles puis le jaune d'œuf battu avec la crème. Mélangez puis versez cette crème au chocolat sur le fond des tartelettes refroidies. Lissez avec une spatule et laissez prendre 30 mn au réfrigérateur.*

*Nestlé*

## Brochettes de fruits au chocolat

**Préparation : 5 minutes**
**Cuisson : Aucune**
**Réfrigération : 3 heures**

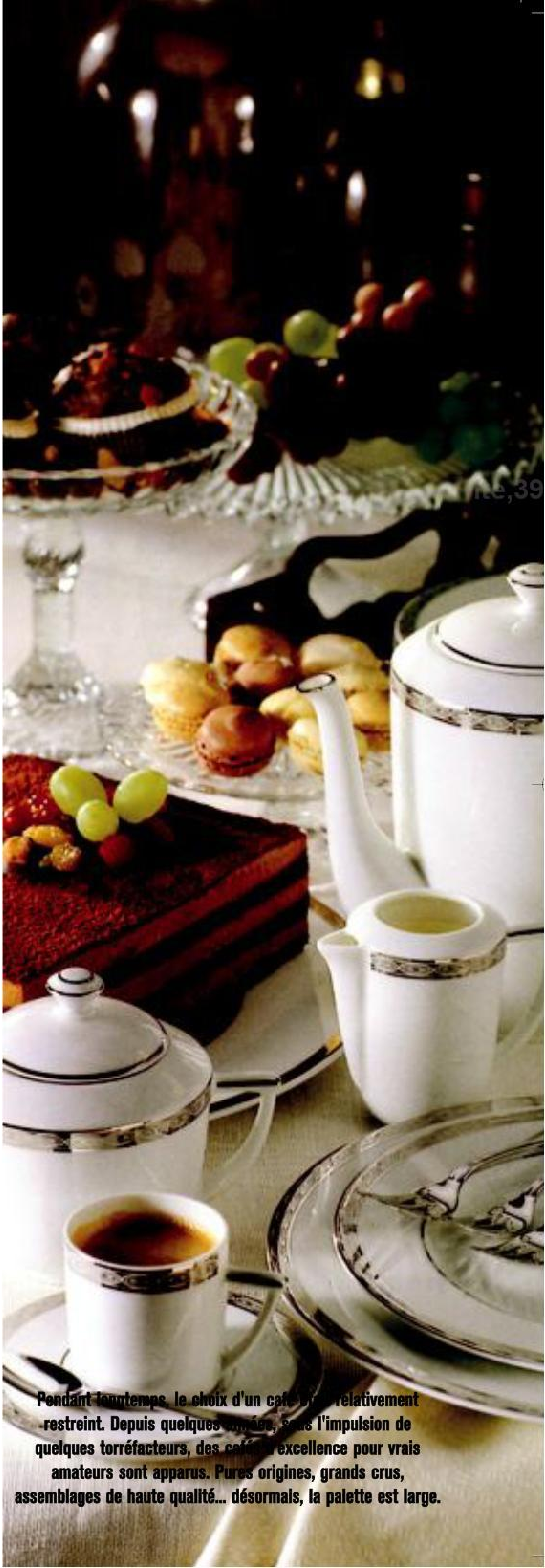
*Ingrédients*

- Fruits divers
- Chocolat de ménage

*Épluchez vos fruits préférés, trempez-les ensuite dans du chocolat fondu au bain-marie puis laissez-les durcir au réfrigérateur. Originales, délicieuses et colorées, ces brochettes pleines de vitalité se consomment comme dessert ou dès que l'envie vous prend.*

*Côte d'Or*

# L'art du Café d'excellence



Pendant longtemps, le choix d'un café était relativement restreint. Depuis quelques années, sous l'impulsion de quelques torréfacteurs, des cafés d'excellence pour vrais amateurs sont apparus. Pures origines, grands crus, assemblages de haute qualité... désormais, la palette est large.

Le café se cultive autour de l'équateur, entre les tropiques du Cancer et du Capricorne. Il peut prospérer jusqu'à une altitude de 2.000 mètres mais il ne fleurit pas lorsque la température est inférieure à +15° C. En fait, les caféiers, et surtout les arabica, exigent des températures entre 17 et 23°, sans écarts importants. Un sol riche en humus et en azote est essentiel à l'équilibre des fonctions végétatives du caféier. Pour une culture sans irrigation, les pluies doivent être abondantes, de 1.500 à 2.000 mm sur 8 mois. Les caféiers arabica sont parmi les rares plantes de grande culture dont on se soucie de réduire la lumière. Ils souffrent en effet d'une trop franche exposition au soleil. Enfin, le caféier n'aime pas le vent.

## Arabica ou robusta ?

L'arabica pousse en altitude, le robusta en plaine. Contrairement à l'arabica, le robusta supporte le soleil. Ces différences influent sur la nature et la configuration des plantations. L'arabica contient 44 chromosomes et le robusta la moitié. La diversité des substances aromatiques reflète cette différence. En revanche, le robusta contient plus de caféine (jusqu'à 4,5%, contre 1,7%). C'est un avantage pour celui qui recherche le "coup de fouet" d'un café costaud. L'arabica est aussi plus cher. L'arbuste produit moins et il est plus fragile. Sa protection exige un soin particulier et de coûteux traitements.

## Réussir son café

Café léger ou café fort et légèrement amer, tout est question de goût personnel. C'est pourquoi il est nécessaire d'en essayer plusieurs avant de trouver le café qui vous convient. Mais quel que soit ce choix, pour réussir un bon café, quelques règles de base s'imposent :

► **L'eau.** La qualité de l'eau est primordiale pour obtenir un bon café. Ainsi, à une eau calcaire qui donne un café dur et amer, préférez une eau minérale à faible teneur en calcium (Volvic et certaines eaux de sources) ou de l'eau du réseau collectif traitée par

Ite,39605

## Recettes Gourmandes

### Café frappé

*Pour 1 personne*

- 1 tasse de café fort façon "expresso"
- 1 boule de glace vanille
- 1,5 cl de sirop d'orgeat
- Quelques cubes de glace pilée

*Après avoir préparé un bon café serré, versez-le dans un mixer. Ajoutez une boule de glace vanille ainsi qu'un trait de sirop d'orgeat Terminez par quelques glaçons légèrement pilés. Faites tourner le mixer jusqu'à obtention d'une mousse dense. Versez dans un verre haut. Servez sur une soucoupe garnie d'une dentelle.*

### Irish Coffee

*Pour 1 personne*

- 1 tasse de café
- 4 cl de whiskey (whisky irlandais)
- 2 c. à soupe de crème à fouetter
- 2 c. à café de sucre cristallisé

*Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse mais pas solide. Préparez le café d'une manière conventionnelle. Versez le café très chaud dans un verre à Irish Coffee, puis le sucre et remuez légèrement pour le faire fondre. Ajoutez alors le whiskey irlandais. Délicatement, versez la crème fraîche au-dessus du verre en la laissant descendre sur le dos d'une grande cuillère, de façon à ne pas mélanger le café et la crème. Consommez immédiatement.*

### Cappuccino

*Pour 1 personne*

- 1 café très serré façon "expresso"
- Du lait monté à la vapeur
- Sucre en poudre
- Crème fraîche montée
- Chocolat en poudre

*Préparez un café très serré à l'italienne. Recouvrez de lait entier monté à la vapeur ou bouillant. Versez dessus une cuillère à soupe de crème montée. Saupoudrez de chocolat.*

### Café Brûlot

*Pour 2 personnes*

- 2 tasses de café
- 5 cl de cognac
- 80 g de sucre cristallisé
- 4 clous de girofle
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 2 zestes de citron non traité émincés

*Préparez un café pas trop serré d'une manière traditionnelle. Dans un mazagran, versez le sucre, les clous de girofle, la cannelle et les zestes de citron. Arrosez avec le cognac bien chaud et faites flamber. Versez dessus le café très chaud en remuant pour dissoudre le sucre.*

### Café glacé

*Pour 1 personne*

- 1 tasse de café serré façon "expresso"
- 2 c. à soupe de crème fraîche liquide
- 4 cl de cognac
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- Quelques glaçons

*Préparez le café façon "expresso". Laissez refroidir. Versez le café additionné de sucre dans le shaker, ajoutez le cognac et la crème. Terminez par quelques glaçons légèrement pilés et frappez le cocktail. Passez le cocktail travers d'une coquille passoire à cocktail dans un verre haut et légèrement évasé. Servez .*

### Café liégeois

*Pour 2 personnes*

- 4 boules de glace moka
- 2 petites tasses de café légèrement sucré
- Crème Chantilly
- Quelques paillettes de chocolat noir

*Dans des coupes à glace profondes, disposez les boules de glace moka. Versez par-dessus le café froid légèrement sucré. Fouettez la crème sucrée jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse. Versez la crème sur le dos d'une cuillère à soupe, sans la mélanger au café. Parsemez le dessus d'une pincée de café très finement moulu. Garnissez d'une cigarette russe chocolatée.*

un adoucisseur. De plus, l'eau ne doit jamais bouillir. Utilisez une eau frémissante à 92° C - 95° C.

**La mouture.** Poudre fine, moyenne ou grosse... tout dépend de votre cafetière. La mouture la plus fine est celle du café à la turc. Vient ensuite celle de l'expresso. Les autres procédés de filtration demandent peu ou prou une mouture identique. Pour obtenir un arôme optimal, il est préférable de moudre le

café juste avant son utilisation. Les arômes volatils sont ainsi préservés et le café n'en sera que meilleur.

► **Le dosage.** Pour les filtres en papier, le dosage recommandé, 10 grammes de mouture par tasse, correspond à la contenance d'une cuillère à soupe bien pleine. On peut bien sûr faire varier ce dosage en fonction de ses goûts pour obtenir un café plus fort ou plus léger. Pour un expresso, le dosage de 7 grammes par tasse doit être respecté aussi précisément que possible. Avec un sous dosage, le café passe trop vite, avec un sur dosage, trop lentement. Dans les deux cas, la qualité de votre café s'en trouvera affectée.

► **La filtration.** Humectez le filtre en papier avant d'y déposer la mouture. Versez lentement un peu d'eau frémissante pour faire gonfler cette dernière. Lorsque la mouture est bien imprégnée, veillez à ce que l'eau passe lentement. Dans le cas d'un expresso, le café doit présenter une crème couleur "chamois" uniforme. Si vous n'avez pas de crème, le café coule trop vite et/ou la mouture est trop grosse. Si la crème présente des taches brunes, le café coule trop lentement et/ou la mouture est trop fine. Si de petites bulles apparaissent sur la crème, la température de l'eau est trop élevée.

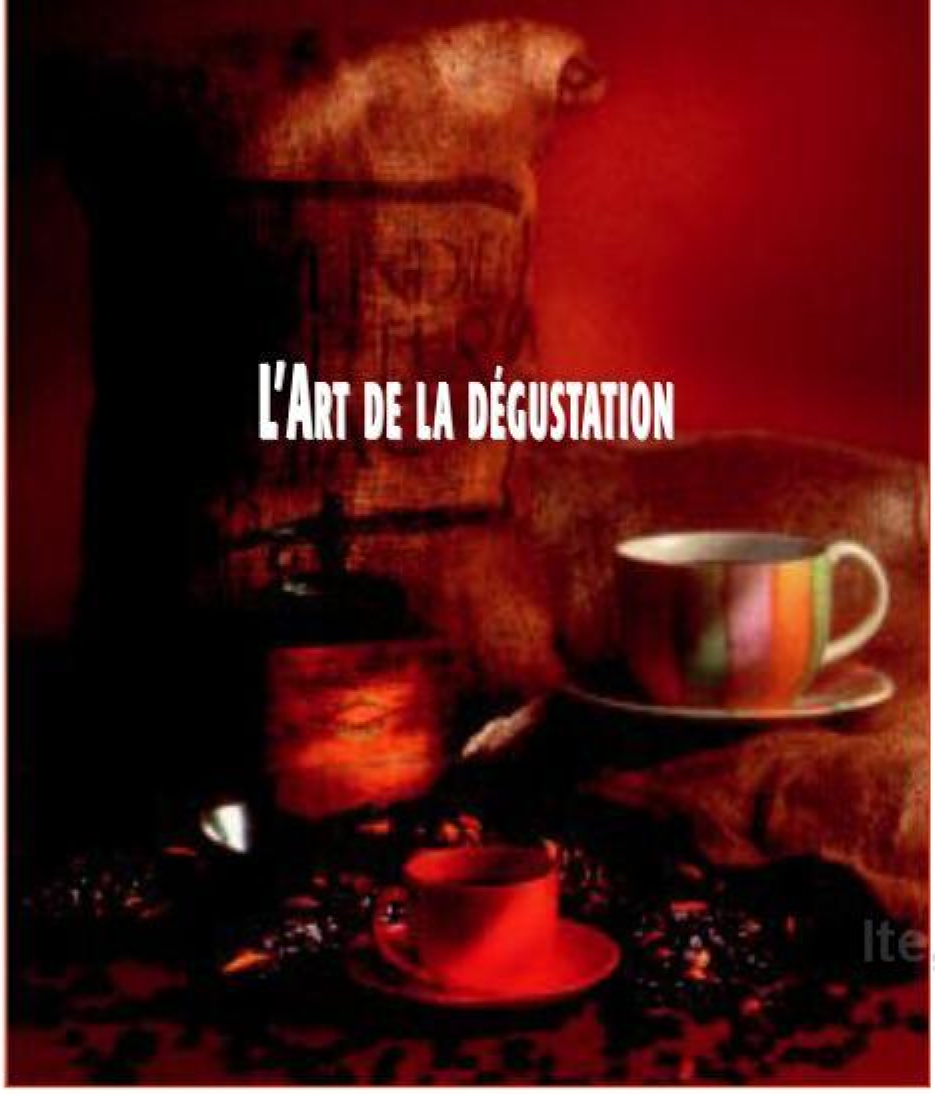
► **Le sucre.** On peut aimer le café avec ou sans sucre. Cependant, si vous appartenez à la première catégorie, préférez le sucre blanc en poudre, le seul qui ne dénature pas le goût du café. Évitez les autres, de même que les substituts. Quels que soient vos goûts, un bon café... c'est celui qui satisfait vos attentes ! ■

***Béatrice Ropars***

## Les règles d'or du grand café

1. ⟶ **Commencez par prendre de l'eau du robinet froide et fraîche.**
2. ⟶ **Portez l'eau à ébullition, mais préparez le café avec une eau dont la température se situe juste en dessous du niveau d'ébullition, soit 97°C.**
3. ⟶ **Utilisez un café de qualité, fraîchement torréfié, de préférence en grains, juste avant la préparation.**
4. ⟶ **Adaptez le grain de la mouture à votre type de préparation du café.**
5. ⟶ **Prévoyez (au minimum 7) jusqu'à 15 grammes de café moulu par tasse normale.**
6. ⟶ **Servez le café immédiatement.**
7. ⟶ **Nettoyez attentivement le matériel utilisé, afin d'éviter que ne subsiste le goût de vieux café.**
8. ⟶ **Ne gardez pas le café au chaud et ne le réchauffez pas par la suite.**

Ite,39605



## L'Art de la dégustation

Ite,39605

Comme le vin a ses œnologues, le café a ses dégustateurs, avec leur vocabulaire imagé. Il faut en juger l'aspect (équivalant à la robe du vin), l'arôme direct (le bouquet), les saveurs, l'arôme indirect (par voie rétro nasale), la persistance (ou arrière-goût) et toutes les sensations perçues.

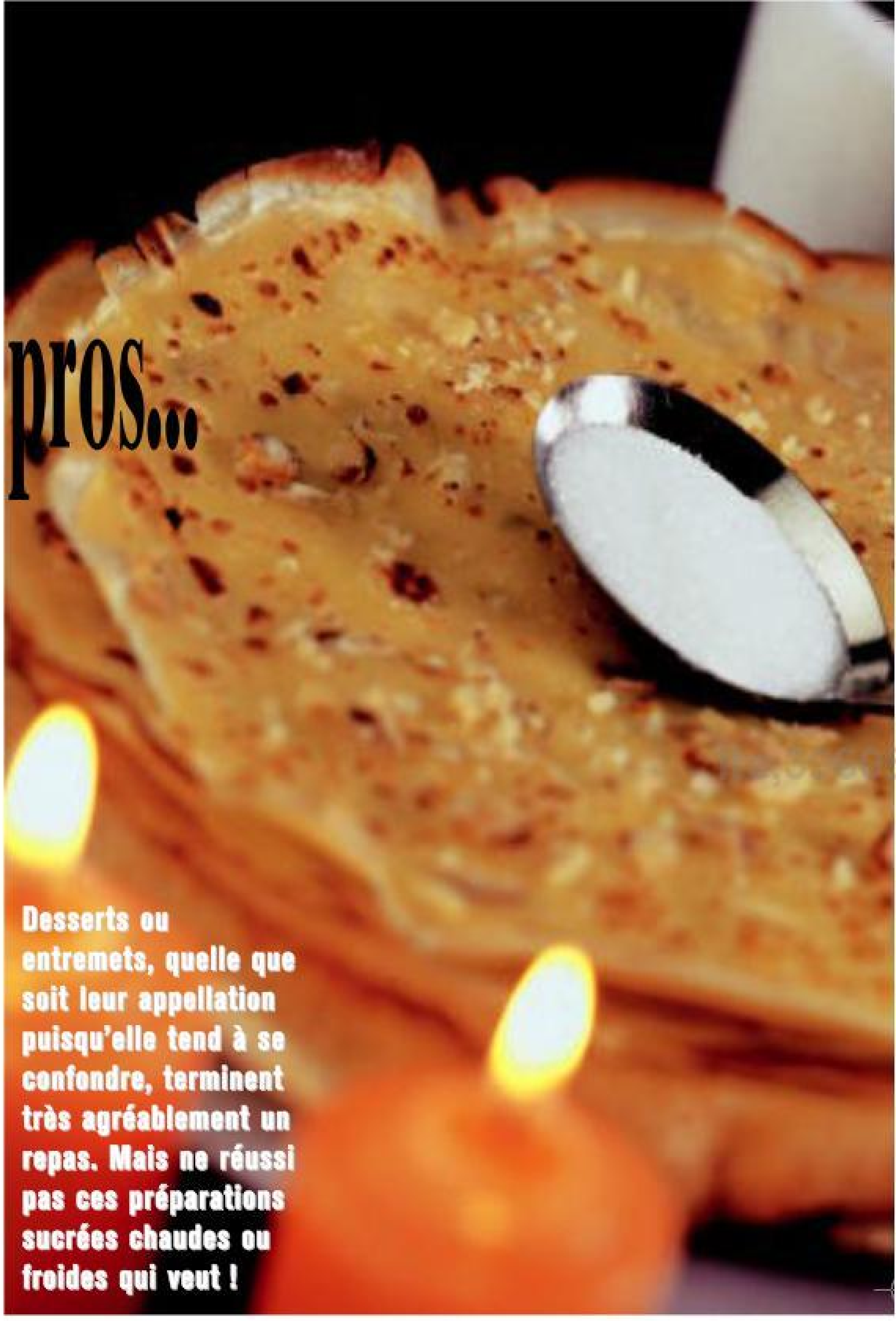
Les Arabicas sont en général intenses et fins en arôme, tandis que les Robustas peuvent être intenses en arôme mais avec une finesse qui restera toujours limitée. Lorsque vous faites tourner le café en bouche, deux saveurs s'exhalent : l'acidité et l'amertume. L'acidité est plus marquée dans les Arabica, elle est quasi absente dans les Robustas. L'amertume concerne les deux variétés, mais les Robustas en sont plus marqués. Enfin, le goût du café doit persister en bouche mais rester agréable.

- **La tasse** est la couleur du liquide. Elle peut être fine, bonne, discrète, pauvre, lourde, grossière, suspecte ou mauvaise.
- **La saveur** est parfois acidulée (ce que recherche l'amateur d'arabica), aigre, amère, astringente, douce ou salée.
- **L'arôme** est composé de plusieurs centaines de composants. Il sera animal, brûlé, fumé, caoutchouc, caramel, rioté, épicé (cannelle ou girofle), floral, fruité ou encore citronné. C'est ce que ressent l'organe olfactif rétro-nasal. Prononcé dans les Arabicas, beaucoup moins dans les Robustas.
- **Le corps** est ce qui reste en bouche après la dégustation.

***<u>La dégustation en 5 points</u>***

- **Acide.** L'acidité est le piquant du café. Elle est perçue sur les côtés de la langue (comme le citron) et est une saveur souhaitable dans les Arabicas d'altitude.
- **Force.** Il s'agit de "l'épaisseur" en bouche du café. Un bon café doit être pourvu de force.
- **Fruité.** Les arômes naturels se ressentent par le nez et par le goût.
- **Amer.** L'amertume est le résultat de la torréfaction. Elle se ressent par l'arrière de la langue et rappelle le goût de l'artichaut, du pamplemousse, du houblon.
- **Rondeur.** C'est un peu la synthèse de toutes les sensations. Un café qui tient la route, dont les arômes sont bien équilibrés, est dit "arrondi".

# Desserts : la recette des pros...




Réussir un dessert ne demande pas nécessairement toutes les connaissances et le talent d'un grand pâtissier. Néanmoins, pour réussir gâteaux et pâtisseries, il est impératif de respecter aussi bien les techniques que les doses, la température que le temps de cuisson. Ainsi, pour les pâtes à gâteaux, le four doit être préchauffé afin d'atteindre la température souhaitée au moment de l'enfournement. Sachez également que la préparation des pâtisseries est facilitée par l'utilisation d'appareils électriques et/ou de robots (batteur, mixeur...). Alors n'hésitez pas à vous en servir.

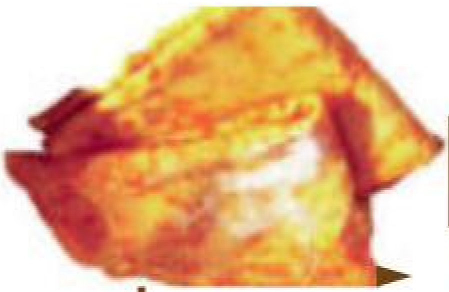
## Ustensiles indispensables

Pour réussir un gâteau, il est nécessaire de disposer des bons ustensiles. Une balance et un récipient gradué sont indispensables. Sans eux, impossible de respecter les doses. Passoire, tamis et/ou chinois sont très utiles pour passer la farine et éviter les grumeaux. Vous ne pourrez pas vous en sortir sans fouets, cuillères et spatules, saladiers et/ou bols mélangeurs, pinceaux... Enfin, selon le dessert, vous aurez besoin d'ustensiles spécifiques :

► **Moules.** À cake, à manqué, à savarin, à tartelettes... en pâtisserie chaque préparation a son moule... ou presque.

► **Plaques ou empreintes.** Elles permettent de cuire simultanément plusieurs petits gâteaux identiques.

► **Ramequins.** Ces petits moules en verre ou en porcelaine s'utilisent pour des portions individuelles.



## Mélanger et fouetter

► *Bols, saladiers et jattes* font partie des récipients de base. Verre, inox, aluminium, céramique... autant de matières utilisées qui ont chacune leurs spécificités. C'est pourquoi il est judicieux de s'équiper d'une gamme diversifiée.

*Les pro préfèrent :*

- Le saladier en verre à bord roulé pour verser sans coulure et si possible équipé d'un couvercle en plastique.
- Les jattes en inox car ce matériau est anti-corrosif et ne prend pas les odeurs.
- Le cul de poule, pièce maîtresse qui, grâce à sa jupe évasée et sa base arrondie permet de fouetter les œufs sans effort.

► Cuillères et mouvettes, à considérer comme le prolongement de la main, sont indispensables pour mélanger mais aussi transvaser, racler et même mesurer.

*Les pro préfèrent :*

- Les mouvettes en bois, l'une pourvue d'un bord rectiligne terminé par une pointe pour racler, l'autre simple et ronde mais équipée d'un manche long.
- La cuillère droite métallique avec un long manche et un cuilleron à l'ovale parfait.

► *Louches et spatules*, indispensables pour transvaser du liquide ou semi-liquide mais aussi remuer, plier et racler.

*Les pro préfèrent :*

- La louche à soupe avec un pochon au diamètre généreux et un bord roulé pour l'empêcher de goutter.
- La spatule en plastique fine et flexible avec un côté pour récipients anguleux l'autre pour angles arrondis.
- La spatule en bois avec des extrémités légèrement anguleuse.

► *Fouets*, dont la fonction est de fendre la matière à grande vitesse en incorporant l'air ambiant.

*Les pro préfèrent :*

- Le fouet de cuisine avec des fils assez rigides qui brisent les protéines et une pomme de forme bulbeuse qui augmente le contact avec le mélange.

lte.39605

Ite,39605

► **Cercles et cadres.** Ce sont des formes sans fond qui suppriment l'opération de démoulage.
► **Rouleau** pour étaler la pâte.
► **Roulette cannelée** qui permet de découper la pâte de façon régulière.

## Le choix des ingrédients

Ite,39605

Pour réussir les desserts, il convient d'être vigilent sur le choix des ingrédients. Tous doivent être de bonne qualité et d'une fraîcheur irréprochable. Pour les plus "fragiles", la crème fraîche par exemple, il est préférable d'acheter les quantités nécessaires au dernier moment. D'autres, comme le riz ou la semoule, peuvent être stockés dans des boîtes hermétiques à l'abri de la chaleur et de l'humidité. ■

***Françoise Obernai***

# La rédaction a choisi

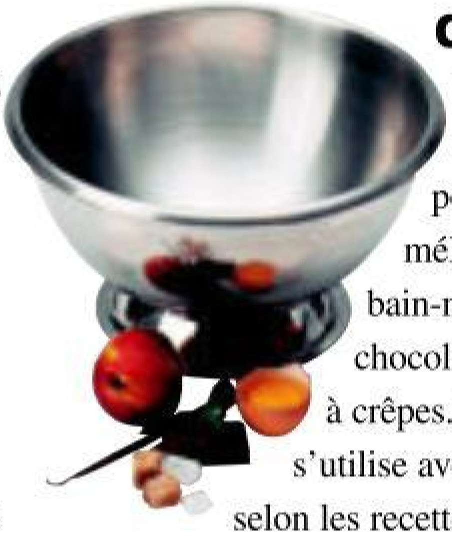
## Crêpes à l'ancienne

Une cuisson parfaitement homogène pour des crêpes et galettes parfaitement réussies. En fonte massive, cette crêpière traditionnelle à bords arrondis perpétue la tradition des crêpes "à la bretonne" que l'on retourne d'un coup de spatule. Manche isolant en hêtre. Livrée avec 1 raclette à étaler et 1 spatule à retourner en bois.
*Mathon, 36 Euro environ.*

## Crêpière Professionnelle

Que tous ceux qui pensent ne pas réussir à étaler la pâte avec une raclette en bois comme un pro se rassurent, cette crêpière professionnelle (plaque en aluminium de 33 cm de diamètre avec revêtement anti-adhésif) est livrée avec un "étaleur breveté" qui coulisse sur une gorge de guidage, une louche-dose, une spatule en bois et un bac de trempage.

*La Carpe, 75 Euro environ.*



## Cul de poule

En inox, ce véritable cul de poule vous aidera à mélanger et cuire au bain-marie génoise, chocolat... mais aussi pâte à crêpes. Très stable, il s'utilise avec ou sans socle selon les recettes. Et grâce à ses hauts rebords, aucun risque d'éclaboussures.
*Mathon, 26,50 Euro environ.*

## Moules, plaques et empreintes

Toute la gamme Flexipan est à découvrir, notamment les différentes plaques, moules ou empreintes pour réaliser, muffins, oursons, mini-tartelettes... Cette matière, en plus d'être incassable, permet en effet toutes les formes et un démoulage aisé. Enfin, elle refroidit en quelques minutes.

*Demarle, à partir de 20 Euro environ.*

## Fouets en silicone

Parfaits pour un fouettement optimal, ces fouets en silicone ne se tâchent pas et ne prennent pas les odeurs. En plus, ils ne rayent ni les plats en céramique ou en métal, ni les surfaces anti-adhésives. Enfin, ils passent au lave-vaisselle. Pour une cuisine plus détendue.

*Cuisipro, 16,30 Euro environ.*

## Tapis en silicone

Inusable, ce tapis sait être multifonction. En effet, il s'utilise aussi bien comme plan de travail pour étaler vos pâtes sans qu'elles ne collent que comme plaque de cuisson pour cuire ou réchauffer vos gâteaux sans attacher (four et micro-ondes).

*Mathon, 17 Euro environ.*

## Provence dans la cuisine

Moules à tartes, à manqué, à cake, à charlotte, à savarin... Provence est une gamme esthétique avec son coloris jaune soleil mais également efficace : diffusion harmonieuse de la chaleur grâce à l'aluminium, démoulage parfait grâce au revêtement intérieur anti-adhésif, entretien facile grâce à un revêtement extérieur anti-adhésif.
*Téfal, à partir de 25 Euro environ.*

Vahiné

# Des gâteries pour vos gâteaux

Garder le meilleur pour la fin est une maxime que connaissent bien les plus gourmands d'entre-nous. Ainsi le dessert est souvent attendu avec une certaine impatience, y compris par les yeux qui s'égayent au moment de découvrir le fameux gâteau. La décoration de celui-ci joue donc un rôle primordial. Le terme de pâtisserie n'est d'ailleurs pas si éloigné de l'adjectif appétissant... Des fruits secs aux nappages, en passant par des petits éléments de décor comestibles ou non, chaque réalisation devient alors unique pour le plus grand plaisir de tous.

## Les fruits secs décoratifs

En cuisine, les fruits secs ne sont pas uniquement utilisés pour leurs qualités gustatives. Ce sont en effet des éléments de décoration à part entière, notamment sur ou à l'intérieur des gâteaux.

► ***Les amandes***

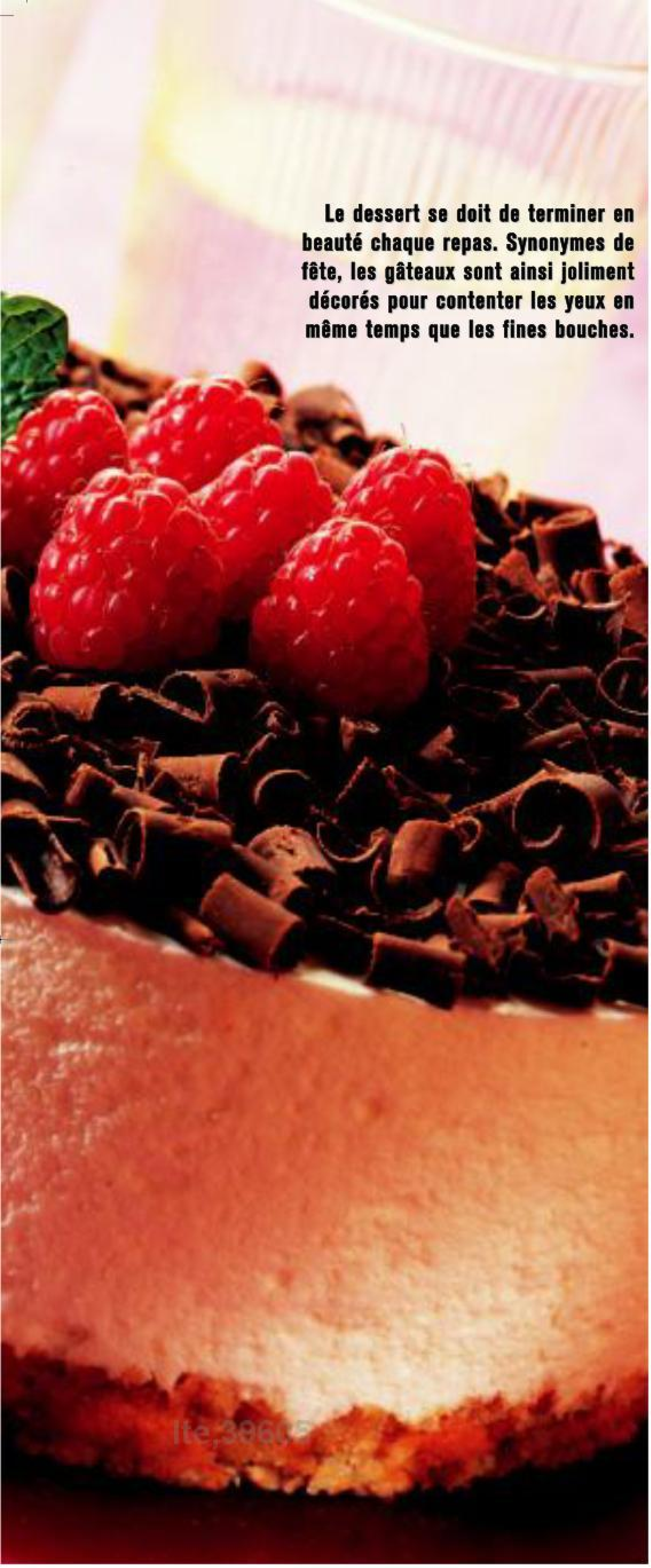
Décortiquées, effilées, émondées ou en poudre, les amandes peuvent prendre diverses formes dans les assiettes. Réputées pour la douceur de leur goût, elles sont à la fois croquantes, charnues et possèdent une légère saveur fruitée. La couleur satinée du noyau peut être grillée. Lorsque l'on garde la légère peau brune, le goût se fait plus

## L'ART D'ATTIRER

Vahiné

**Les éléments de décor sont très nombreux et variés, comestibles ou non. Des bougies (traditionnelles, musicales, en forme de chiffres...) aux ombrelles sur pique, en passant par les vermicelles (notre photo), les fleurs et les cœurs en sucre, les pâtes à décorer ou encore les petits animaux en chocolat, chaque gâteau peut être ainsi personnalisé et décoré à sa façon, pour que la fête soit toujours réussie.**

**Le dessert se doit de terminer en beauté chaque repas. Synonymes de fête, les gâteaux sont ainsi joliment décorés pour contenter les yeux en même temps que les fines bouches.**



Ite,39605

amer. Les pâtes d'amandes, de différentes couleurs, sont quant à elles idéales pour les fourrages et les décors pâtissiers.

► ***Les cerneaux de noix.*** Qu'ils soient natures ou enrobés de caramel, l'utilisation de cerneaux de noix pour décorer les gâteaux ou les entremets est très classique. Leur fondant ne fera que sublimer le goût du gâteau.

► ***Les noisettes.*** Entières ou décortiquées, les noisettes peuvent être facilement utilisées pour décorer le dessus d'un dessert. Après la cuisson, elles arboreront une fine peau ambrée des plus appétissantes.

► ***Les noix de coco.*** Finement râpé et saupoudré abondamment ou avec parcimonie sur le dessert de son choix, le cœur de la noix de coco devient également un élément de décoration à part entière, en plus d'un goût exotique qui ravira les papilles les plus difficiles.

► ***Les pignons de pin.*** S'ils possèdent un léger goût fruité et craquent sous la dent, les pignons de pin peuvent également faire partie de la décoration d'un gâteau. La croûte prend alors un relief savamment irrégulier pour le plaisir des yeux.

► ***Les pralins.*** Morceaux d'amendes et de noisettes grillées, enrobés de caramel et hachés, que l'on saupoudre par exemple sur des glaces ou des mousses au chocolat, les pralins sont des petits ingrédients de décoration très discrets. Un moyen ô combien utile de se rappeler qu'en matière de décoration, la discrétion est souvent un signe de bon goût. ■

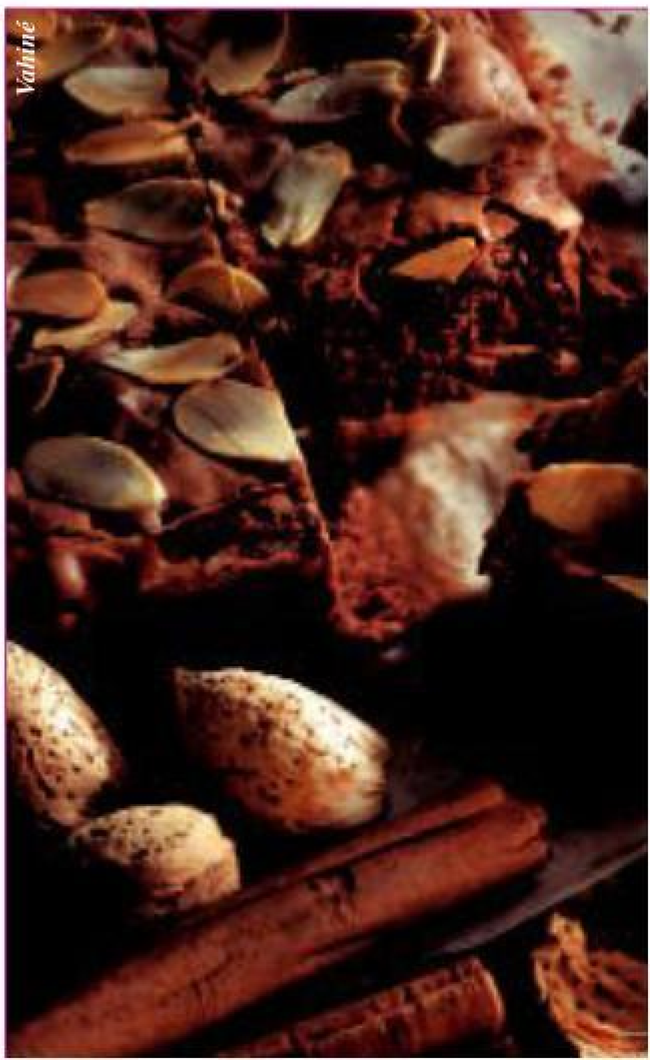
***Bernard Chêneraie***

Ite,39605

## Les nappages

*En matière de desserts, les nappages prennent la forme d'une crème onctueuse qui recouvre chaque part de gâteaux. Et s'ils sont appréciés pour leur onctuosité, la couleur et la teneur des coulis sont aussi des motifs de décoration. De l'habit sombre d'une crème au chocolat à la gaieté des nappages fruités (framboise, fraise, abricot...) en passant par le caramel, chaque dessert se pare de robes aussi somptueuses que délicieuses pour le plus grand bonheur des papilles... et des pupilles.*

Vahiné



Vahiné

Ite,39605

# Tarte à l'Orange et à la Frangipane

**Préparation : 45 minutes**
**Cuisson : 75 minutes**

*Pour 6/8 personnes*
*Pâte brisée*
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre poudre
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 verre d'eau
- 1 orange
- 1 noix de beurre

*Garniture*
- 3 oranges
- 40 cl de sirop de sucre
- 1/4 de l de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 2 œufs
- 60 g de sucre poudre
- 40 g de farine
- 25 g de beurre
- 50 g d'amandes en poudre
- 50 g de noisettes en poudre
- 1 c. à soupe de sucre glace
- Amandes effilées

*1. Pour la pâte, placez la farine dans une terrine, faites un puits et ajoutez le sel, le sucre, le beurre et le zeste d'une orange. Effriter du bout des doigts. Versez l'eau et formez une boule. Enveloppez-la d'un film plastique et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.*

Ite,39605

*2. Lavez les oranges, éliminez pépins et pôles et coupez-les en rondelles. Placez-les dans une casserole avec le sirop de sucre et le jus de l'orange zestée. Faites confire 45 mn jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.*

*3. Préchauffez le four à 220°C (Th. 6). Beurrez une tourtière et garnissez-la de pâte. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d'une feuille de papier cuisson et lestez de légumes secs. Enfournez et laissez cuire 10 mn à blanc.*

*4. Pour la frangipane, faites chauffer le lait avec la 1/2 gousse de vanille, puis enlevez la vanille. Dans une terrine, fouettez 1 œuf et 1 jaune avec le sucre. Incorporez la farine puis délayez avec le lait chaud vanillé. Laissez épaissir sur feu doux sans bouillir.*

*5. Versez cette crème dans une jatte, incorporez 15 g de beurre, les amandes et les noisettes en poudre. Laissez tiédir. Étalez ensuite sur le fond de la tarte, recouvrez avec des rondelles d'oranges, parsemez le reste de beurre, saupoudrez de sucre glace et décorez d'amandes effilées. Placez à four doux 200°C (Th.5) pendant 20 mn. Laissez tiédir avant de démouler.*

*Recette : Candi.*

**Issu de la haute technologie,** ce GANT ANTI CHALEUR offre une isolation thermique exceptionnelle : il vous protège contre la chaleur et les brûlures !

- **Exposé à la chaleur,** il ne brûle pas, ne fond pas, évitant ainsi tout risque de brûlure de la peau.
- **Il permet de manipuler sans aucun risque** des objets chauds et brûlants tels des plats sortis du four, bûches, grille de barbecue, brochettes...

Contrairement aux maniques traditionnelles qui se présentent comme des moufles, il est doté de 5 doigts mobiles pour saisir aisément les objets.

- **Anti-chaleur de dernière génération,** il permet de manipuler tous les objets brûlants sans risque avec une excellente tenue en main.
- **Agréable à porter,** l'intérieur est doublé en coton et polyester pour vous offrir un confort d'utilisation incomparable.

• Gant 5 doigts mobiles. • Ambidextre main gauche/droite. • Extérieur en fibres 86% Nomex® et 14% kevlar®. • Intérieur doublé 60% coton et 40% polyester. • Taille unique. • Lavable en machine à 30° C.

**ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ**
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

**LIVRAISON ET DÉLAIS GARANTIS**
48 H MAXI
Votre commande vous est livrée par COLISSIMO (délai 48 h maxi) ou bien par un transporteur selon son poids.

**MOINS CHER AILLEURS ?**
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SEDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

**SERVICE APRÈS VENTE**
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition. La facture d'achat fait office de bon de garantie.

SÉDAO INT - SAS au capital de 150 000 € - 417 798 410 RCS BOBIGNY - Siège social : 2 rue Léon Mauvais 93601 Aulnay-sous-Bois Cedex - Photos non contractuelles. Conformément à la loi Informatique et Libertés n°7817 du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectifications aux données vous concernant.

## BON D'ESSAI SANS RISQUE A retourner à
**GROUPE ENTREPRENDRE - 6 bis rue Auguste Vitu - 75015 PARIS**

❑ **Oui**, je commande et je recevrai **gratuitement** le catalogue SÉDAO

Nom .................... Prénom ....................

Adresse ....................

.................... Code postal |_|_|_|_|_|

Ville ....................

Date de naissance |_|_| |_|_| |_|_| Jour Mois Année

N° Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

| Référence | Désignation | Qté. | Prix unit. | Prix total |
|---|---|---|---|---|
| ENB 11783 | GANT ANTI-CHALEUR | | 19 € | € |
| ENB 12095 | LOT DE 2 GANTS ANTI-CHALEUR | | 30 € | € |
| | | Frais d'envoi et d'assurances | | + 4 € |
| | | | TOTAL | |

CHOISISSEZ VOTRE FORMULE DE PAIEMENT

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires **+ 12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité |_|_|_|_|

N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

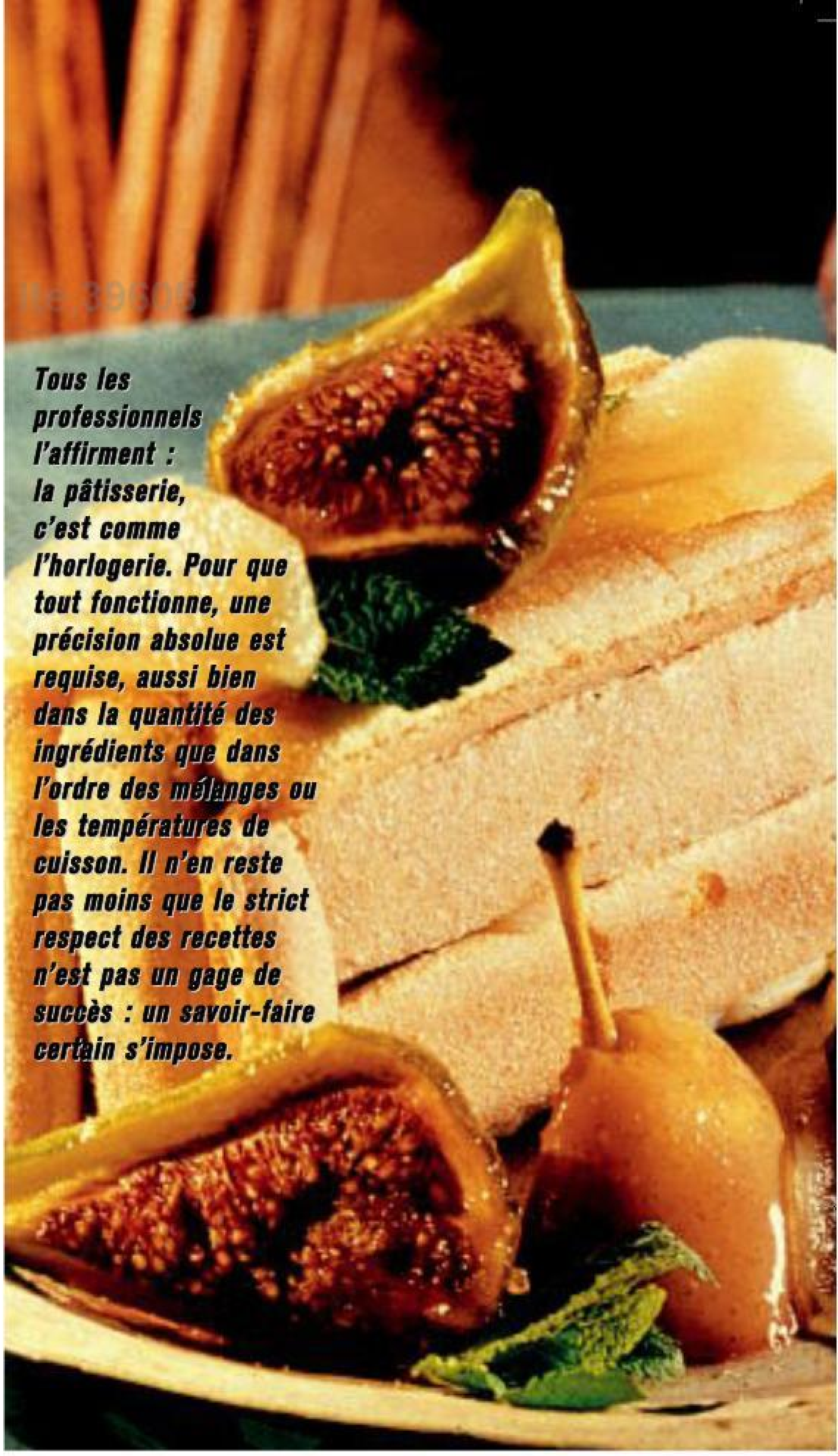
SIGNATURE :

**Noter les 3 derniers chiffres** du numéro au verso de votre carte bancaire : N° |_|_|_|

Charte Qualité fevad

***SATISFAIT OU REMBOURSÉ**
Si votre article ne vous donnait pas toute satisfaction, retournez-le dans son emballage d'origine sans trace d'utilisation dans les 15 jours. Nous nous engageons à vous rembourser intégralement.

# Trucs et astuces pour réussir ses gâteaux



***Tous les professionnels l'affirment : la pâtisserie, c'est comme l'horlogerie. Pour que tout fonctionne, une précision absolue est requise, aussi bien dans la quantité des ingrédients que dans l'ordre des mélanges ou les températures de cuisson. Il n'en reste pas moins que le strict respect des recettes n'est pas un gage de succès : un savoir-faire certain s'impose.***

Contrairement aux apparences, il n'en va pas de la pâtisserie comme du jardinage : nul ne saurait prétendre avoir la "main sucrée" comme on peut avoir la "main verte". Pourtant, il semble bien y avoir de la magie dans l'air. La différence se situe dans les détails : un œuf trop frais sorti du réfrigérateur, un four pas assez préchauffé et c'est la catastrophe. Voici donc tout ce que vous devez absolument savoir pour réussir vos gâteaux.

Avant de commencer, lisez soigneusement la recette et rassemblez tous les ingrédients. Le mieux est de les mesurer et de les peser avant de les présenter dans des bols ou récipients adaptés. Ainsi, vous pourrez ajouter les ingrédients les uns à la suite des autres sans perdre de temps. Attention, les réactions physiques et chimiques mises en œuvre sont complexes : à la différence de la cuisine classique, il n'est souvent pas possible de modifier les quantités. Pour les cuissons au four, mettez-le à préchauffer avant de commencer à mélanger les ingrédients, sauf si la recette précise que la pâte doit reposer avant d'être mise à cuire. Dans tous les cas, prévoyez un minimum de 10 minutes avant d'enfourner.

## Les ingrédients de base

Gâteaux et pâtisseries sont réalisés par un mélange d'ingrédients (farine, lait, œufs...) qui se développe pendant la cuisson sous l'effet de la chaleur. Le résultat final dépend donc à la fois du choix de ces composants, de la manière de les "réunir" pour obtenir une pâte crémeuse ou liquide et du mode du cuisson. Dans pratiquement tous les cas, la base d'une pâtisserie est la farine. Il est conseillé d'employer de la farine à gâteaux, exclusivement constituée de blé tendre moulu très finement, plus riche en amidon et moins riche en protéines, ou de la farine à pâtisserie, moulue finement et tamisée et d'une faible teneur en gluten.
Un deuxième composant indispensable est un corps gras. Le plus couramment utilisé est le beurre.

## Pour une bonne pâte à crêpes

► ***La farine.*** **Choisissez de préférence une farine du type 45 ou 55, très fraîche.**

► ***Les liants.*** **Utilisez au choix :**
- **de l'eau pour des crêpes fines et légères,**
- **du lait pour des crêpes moelleuses et nourrissantes,**
- **moitié eau moitié lait pour des crêpes ni trop nourrissantes ni trop légères,**
- **de la bière pour des crêpes soufflées.**

► ***Les œufs.*** **Incorporez les œufs entiers et battus pour une pâte homogène qui s'étale parfaitement. Pour des crêpes plus moelleuses, incorporez au dernier moment le blanc battu en neige.**

► ***Le sel.*** **1/2 cuillerée à café de sel fin pour 250 g de farine.**

► ***Le sucre.*** **Incorporez de 20 à 100 g de sucre pour 250 g de farine pour des crêpes croustillantes.**

► ***La matière grasse.*** **Ajoutez à la pâte classique 1 cuillerée d'huile ou de beurre fondu pour utiliser moins de matière grasse à la cuisson.**

N'employer que du beurre ferme et non du beurre "à tartiner", qui contient de l'air. La margarine est un substitut de beurre comprenant au moins 80% de matières grasses. Elle peut être utilisée en pâtisserie en équivalent du beurre, mais les résultats sont parfois surprenants. En revanche, les beurres et margarines allégés en matière grasse ne conviennent pas. Quel que soit le corps gras utilisé, il est conseillé de le laisser ramollir (de 30 à 60 minutes à la température de la pièce jusqu'à ce qu'il perde sa fermeté). Cette opération facilite le mélange et donne une préparation homogène. Les œufs entrent dans pratiquement toutes les pâtisseries sous l'une des trois formes possibles : blanc, jaune ou entier. Les recettes donnent généralement un nombre d'œufs, or ceux-ci peuvent être de taille très variable. N'utilisez pas d'œufs extra-gros pour les gâteaux parce qu'ils font tomber le centre. N'utilisez que des œufs moyens ou gros. De nombreuses préparations utilisent des blancs montés en neige, ce qui apporte de la légèreté. Pour réussir, il est indispensable que les œufs soient à la température de la pièce. Si vous devez ajouter du sucre (pour une meringue par exemple), commencez à battre jusqu'à obtenir des pics mous et ensuite incorporez graduellement le sucre, tout en fouettant jusqu'à ce que se forment des pics plus fermes. Vous obtiendrez aisément une belle neige avec vos blancs d'œufs en ajoutant une cuillère à soupe d'eau ou une cuillère à thé de vinaigre par blanc et une pincée de sel. Vous pouvez également les battre dans un bol au bain-marie pas trop chaud.

lte,39605

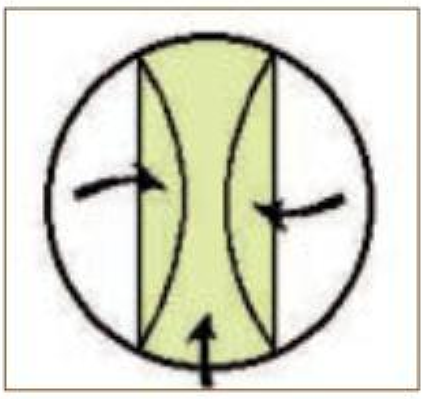
### Bien mélanger

La clé de la réussite tient bien souvent dans la manière dont sont mélangés les ingrédients. Respectez toujours l'ordre indiqué dans la recette, ainsi que la méthode. Alors attention au vocabulaire :

► **Incorporer**, c'est combiner les ingrédients légèrement tout en empêchant l'air de s'échapper. Au moyen d'une spatule de caoutchouc, coupez le mélange verticalement puis faites glisser la spatule au fond du bol et remontez le long de la paroi en retournant le mélange. Répétez ces mouvements en donnant un quart de tour au bol.

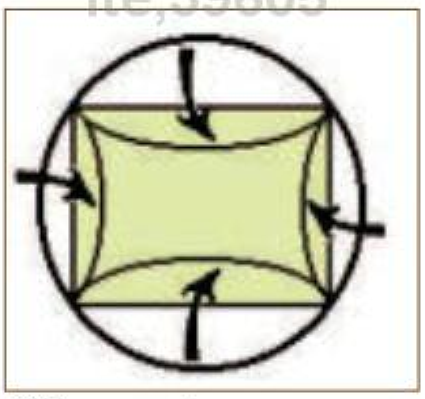
► **Mélanger**, c'est combiner les ingrédients avec une cuillère, une fourchette ou une spatule de caoutchouc jusqu'à ce qu'ils soient lisses et mélangés. On conseille de faire des mouvements circulaires ou en 8.

## 6 PLIAGES DE CRÊPES

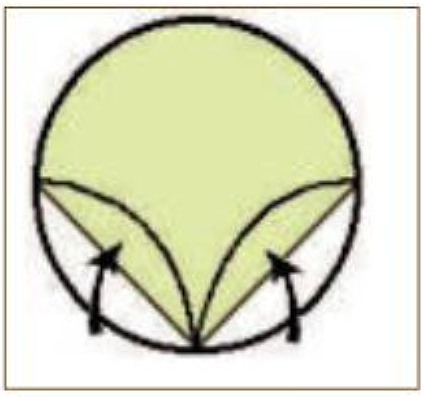


Crêpes roulée.

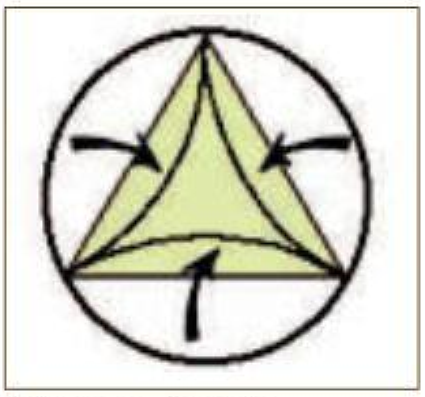
lte,39605



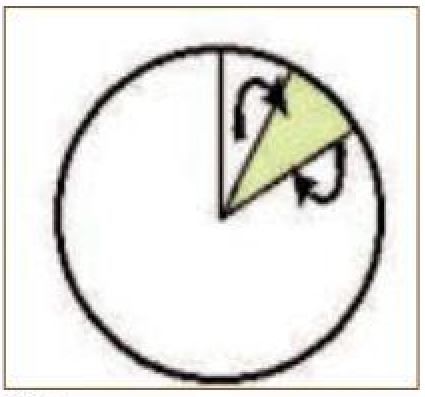
Crêpes en chausson.



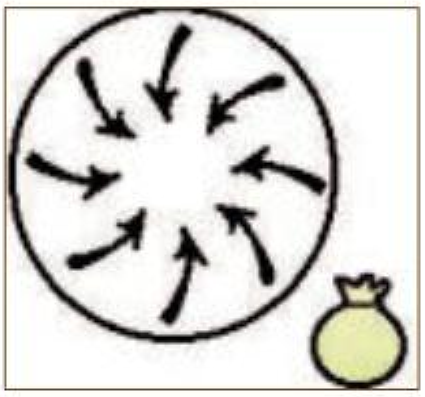
Crêpes en éventail.



Crêpes en triangle



Crêpes en cornet.



Aumônière.

feuilletées, réservez la préparation un moment au frais avant de l'enfourner. D'un four à l'autre, les différences de température peuvent parfois atteindre jusqu'à 40° C, alors surveillez toujours la cuisson attentivement. Avec un four à chaleur tournante, la cuisson peut être légèrement plus rapide. Réduisez la température de 20° C par rapport à celle indiquée. Si le dessus du gâteau brunit à mi-cuisson, couvrez de papier aluminium et terminez la cuisson. Pour vérifier la cuisson d'un gâteau, enfoncez la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche sans trace de pâte. Faites-le toujours au centre du gâteau, c'est l'endroit le plus long à cuire. Vous pouvez utiliser un spaghetti, le trou sera alors beaucoup plus petit.

Le moule a une importance prépondérante dans la réussite d'une recette. Utilisez toujours le modèle et la taille précisée. En général, on conseille de beurrer les moules pour faciliter le démoulage, mais vous pouvez également utiliser une feuille de papier sulfurisé ou du sucre en poudre. Remplissez les moules à gâteaux seulement à moitié pour que la pâte lève pendant la cuisson. Placez le moule sur une grille au milieu du four. Une fois la cuisson terminée, laissez les gâteaux refroidir dans leur moule pendant une dizaine de minutes avant de passer un couteau sur les bords pour faciliter le démoulage. Vous pouvez également placer le moule dans un peu d'eau froide salée ou le couvrir un instant dès la sortie du four (la vapeur qui se produit facilite l'opération). ■

*Alexandra Simon*

► **Battre**, c'est combiner les ingrédients vigoureusement avec une cuillère, une fourchette, un fouet, un batteur manuel ou électrique jusqu'à ce qu'ils soient lisses et mélangés. Si la recette prescrit de battre le beurre et le sucre en crème, il faut battre au moins trois à quatre minutes.

► **Fouetter** c'est battre les ingrédients au fouet, au batteur manuel ou électrique pour y faire entrer de l'air et en augmenter le volume jusqu'à ce qu'ils deviennent légers et mousseux.

### Réussir la cuisson

Pour une meilleure cuisson des gâteaux ou des pâtes

## Problèmes... et solutions gourmandes

► ***Vos biscuits se sont trop étendus pendant la cuisson :*** **La température du four est trop basse. Le corps gras utilisé était allégé (plus d'eau) ou battu (plus d'air). La plaque à biscuit était trop graissée. La plaque à biscuit était chaude.**

► ***Les biscuits sont trop compacts :*** **La pâte a été trop mélangée. La pâte était trop froide. La température du four était trop élevée.**

► ***Les biscuits collent à la plaque :*** **Les plaques n'ont pas été assez bien nettoyées. Les plaques n'ont pas été graissées. Les biscuits n'ont pas été assez cuits. Les biscuits ont été laissés sur les plaques trop longtemps après avoir été retirés du four. La pâte à biscuits n'est pas assez froide (cuisine trop chaude). Les plaques à biscuits étaient trop chaudes avant la cuisson.**

► ***La texture du gâteau est grossière :*** **Trop de levure ou de bicarbonate de soude. Pas assez de liquide. Pas assez de sucre ou de matière grasse. Le beurre et le sucre n'ont peut-être pas été battus ensemble assez longtemps. La température du four est trop basse. La température du four était trop élevée ou le temps de cuisson trop long.**

► ***Le gâteau est trop plat :*** **La quantité de liquide dans la pâte est excessive ou insuffisante. La pâte a été insuffisamment mélangée... ou trop mélangée. Le moule était trop grand. La température du four était trop basse ou trop élevée.**

► ***Le centre du gâteau "tombe" :*** **La température du four était trop basse ou le temps de cuisson trop court. La quantité de liquide dans la pâte est excessive ou insuffisante. Le moule était trop petit ou trop rempli. Le gâteau a été déplacé ou remué avant d'être cuit. La vérification de la cuisson du gâteau (en enfonçant un objet) a été faite avant qu'il ne soit pris.**

► ***Le centre du gâteau "gonfle" :*** **La pâte a été mélangée trop longtemps. La température du four était trop élevée.**

► ***Le gâteau rétrécit près des bords :*** **Le moule est trop graissé. La pâte a été mélangée trop longtemps. La quantité de liquide dans la pâte est insuffisante.**

► ***Le gâteau est trop humide :*** **Le gâteau a été déplacé ou remué avant d'être cuit. La température du four était trop basse ou le temps de cuisson trop court. La levure est périmée.**

► ***Le gâteau est collant :*** **La quantité de liquide dans la pâte est excessive. La cuisson est insuffisante. L'humidité ambiante trop élevée.**

## La cuisson des crêpes

*Dans la poêle chaude, parfaitement nette, graissée, versez une petite louchée de pâte et inclinez la poêle pour napper le fond. Au bout de quelques secondes de cuisson, les bords se soulèvent légèrement et se décollent d'eux-mêmes. Retournez alors la crêpe ou faites-la sauter pour cuire l'autre côté. Entre chaque crêpe, frottez la poêle avec un tampon imbibé d'huile.*

*- Pour des crêpes moelleuses, la cuisson doit se faire à feu vif.*

*- Pour des crêpes croustillantes, la cuisson doit se faire à feu très doux.*



Ite,39605

# Crêpes au Cacao Roulées en Tulipes

**Préparation : 40 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

*Pour 6 personnes*
- 125 g de farine
- 60 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel fin
- 6 œufs
- 30 cl de lait
- 2 c. à soupe de cacao amer en poudre
- 200 g de chocolat (riche en cacao)
- 60 g de beurre
- 6 cerises confites
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à café de sucre glace

*1. Pour la mousse au chocolat, faites fondre le chocolat et le beurre coupés en morceaux au bain-marie, puis mélangez pour obtenir une pâte onctueuse. Cassez 4 œufs en séparant les blancs des jaunes.*

*2. Dans un saladier, travaillez les jaunes avec 30 g de sucre en poudre jusqu'à blanchiment. Incorporez le chocolat fondu puis les blancs battus en neige avec 1 pincée de sucre. Réservez au frais.*

*3. Pour la pâte, dans une terrine, mélangez la farine, 30 g de sucre et la pincée de sel. Creusez un puits et cassez-y 1 œuf et 1 jaune. Délayez avec le lait. Lorsque la pâte est lisse, ajoutez le cacao tamisé à travers un chinois. Délayez de nouveau. Laissez reposer la pâte. Ajoutez un peu de lait si nécessaire.*

*4. Faites cuire 12 crêpes sans oublier de graisser la poêle à chaque fois avec un peu d'huile. Roulez les crêpes 2 par 2 en cornet de manière à garnir 6 verres à pieds. Garnissez ensuite l'intérieur des crêpes avec la mousse au chocolat.*

*5. Fouettez la crème liquide en incorporant le sucre glace. À l'aide d'une poche à douille, parsemez quelques flocons de cette chantilly à la surface des verres et décorez chacun d'eux d'une cerise confite et d'une feuille de menthe. Servez frais.*

*Recette : Candi.*

# Idées Recettes Conviviales

Centre d'Information des Produits Surgelés

## Feuilleté à la Mangue et aux Pommes

**À la fois croquant et fondant, ce feuilleté se sert de préférence tiède ou froid avec un coulis de framboises.**

**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 35 minutes**

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 250 g de pâte feuilletée
- 300 g de pommes
- 300 g de mangues
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 40 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de coulis de framboises

*Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Épluchez les mangues et coupez-les en morceaux. Étalez la pâte sur le plan de travail, découpez-la en 4 carrés et déposez sur chacun un peu de quartiers de pommes et morceaux de mangues. Mélangez la crème, 1 jaune d'œuf, le sucre et la poudre d'amandes. Versez cette préparation sur les fruits. Refermez les feuilletés et soudez avec l'autre jaune d'œuf. Déposez les feuilletés sur une plaque à pâtisserie beurrée et faites cuire au four à 180°C 20 mn. Sortez du four et laissez tiédir.*

## Tarte Tiède aux Fraises

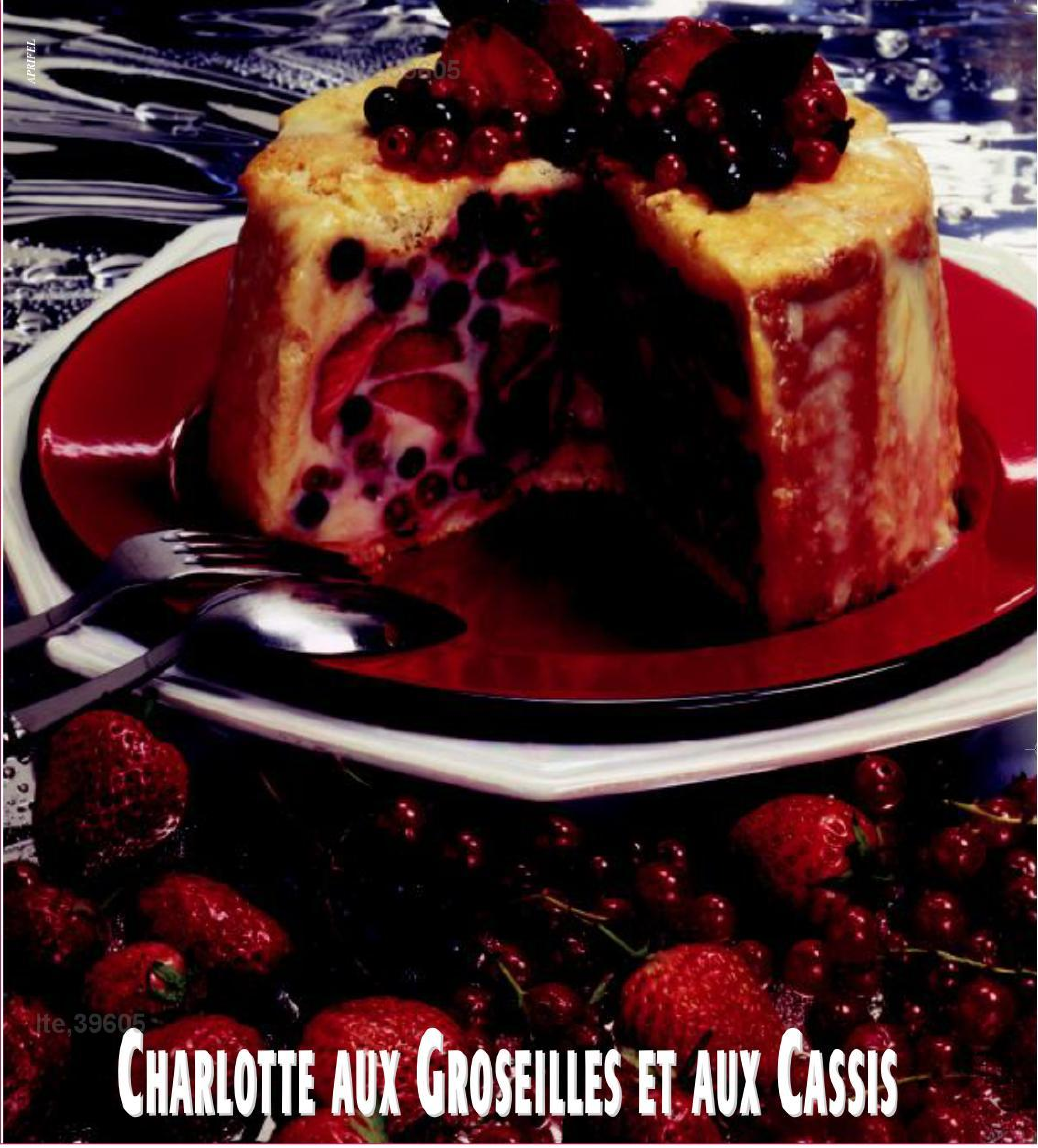
**Ce grand classique de la pâtisserie fait partie intégrante des desserts aux fruits. À noter que vous pouvez garnir au préalable la tarte d'une couche de crème pâtissière et napper le dessus de confiture de fraises si les fraises ne sont pas assez parfumées.**

**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 200 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 800 g de fraises bien mûres
- Sel fin

*Versez la farine dans une terrine, ajoutez 1/2 c. à café de sel et mélangez. Faites une fontaine et déposez le beurre coupé en petits dés. Effritez entre les doigts pour incorporer le beurre à la farine. Ajoutez 75 g de sucre puis un peu d'eau pour obtenir une boule de pâte souple mais pas molle. Placez-la au réfrigérateur 30 minutes. Lavez les fraises, épongez-les délicatement puis équeutez-les. Mettez de côté les plus belles (la moitié environ), puis réduisez les autres en purée au mixeur en ajoutant le reste du sucre. Dans une casserole, faire tiédir cette purée sur feu doux en remuant sans arrêt. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm et garnissez-en un moule. Piquez le fond avec une fourchette et faites cuire au four à 180°C 10 à 15 minutes. Sortez du four, garnissez de fraises préalablement lavées et coupées en deux et nappez de purée encore tiède.*



APRIFEL

# Charlotte aux groseilles et aux cassis

**Une préparation enfantine pour un grand classique auquel il sera difficile de résister tellement son apparence enchante ! Servez bien frais avec un coulis de framboises ou de pêches.**

**Préparation : 30 minutes**

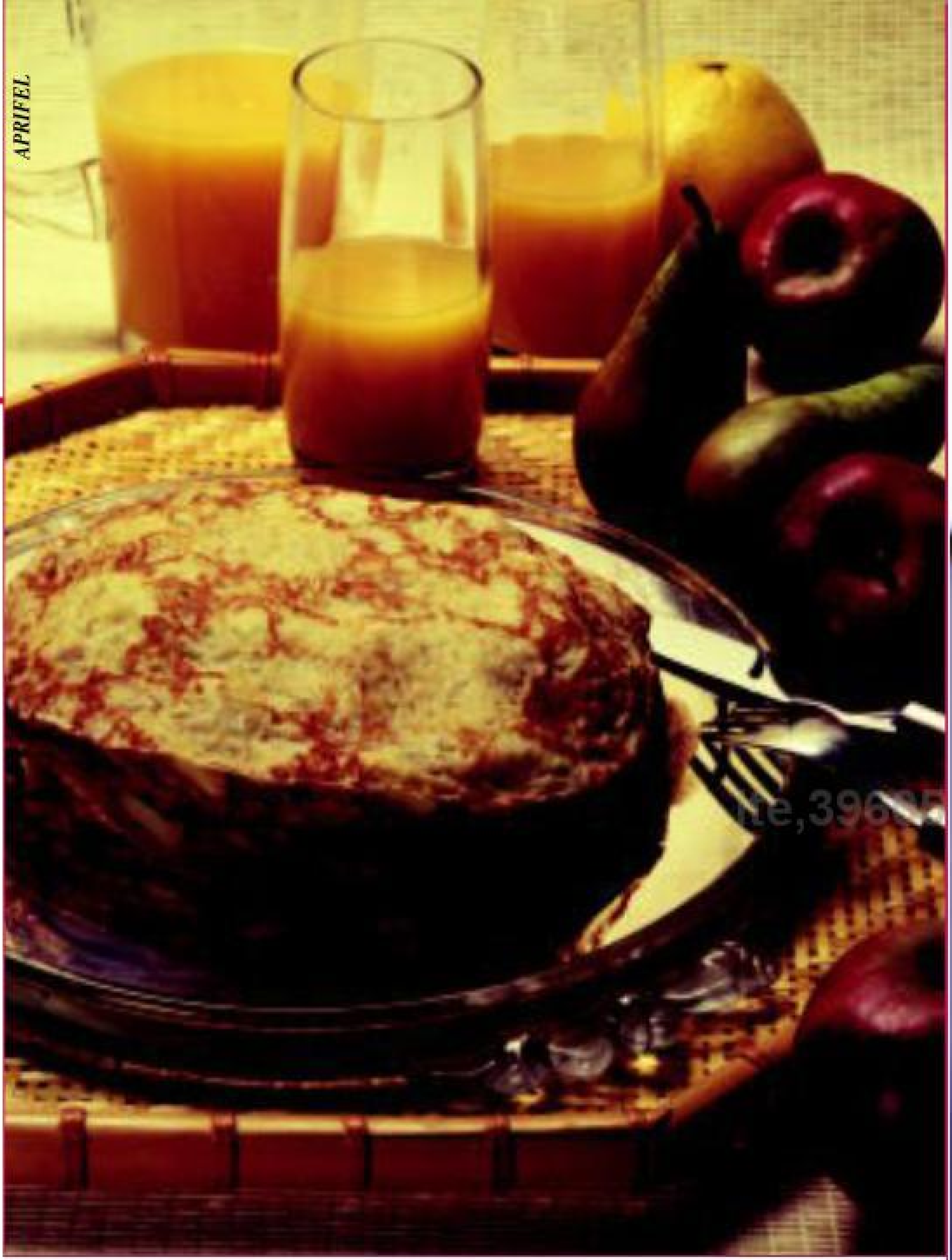
**Cuisson : 5 minutes**

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 200 g de fraises
- 300 g de groseilles mélangées rouges et blanches
- 100 g de cassis
- 24 tranches de pain brioché
- 1/2 l de lait
- 1 gousse de vanille
- 6 jaunes d'œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 100 g de crème fraîche
- 4 feuilles de gélatine

*Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre en fouettant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait préalablement chauffé avec la gousse de vanille, puis la gélatine préalablement trempée dans un peu d'eau froide. Faites chauffer le tout dans une casserole sur feu doux 5 mn sans cesser de remuer. Laissez refroidir. Lavez, essuyez puis égrainez groseilles et cassis. Faites légèrement griller les tranches de pain puis tapissez-en les parois d'un moule à charlotte. Battez la crème en chantilly et incorporez-la au mélange précédent puis ajoutez les fruits. Versez le tout dans le moule. Recouvrez des tranches de pain restantes. Posez une assiette alourdie par-dessus et mettez au réfrigérateur 4h.*

# Gâteau de Crêpes aux Pommes et aux Poires


APRIFEL

**Avec ce gâteau, on peut manger des crêpes même lorsque ce n'est plus la "saison". Une idée à retenir.**

**Préparation : 40 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes

- 125 g de farine
- 1 œuf
- 1/4 l de lait
- 40 g de beurre
- 700 g de pommes
- 700 g de poires
- 3 pamplemousses
- 1 citron
- 40 g de sucre en poudre
- 80 g de sucre roux
- Cannelle en poudre
- Sel

*Pour la pâte, versez dans un saladier la farine, 1 pincée de sel, l'œuf et le beurre fondu. Ajoutez doucement le lait et mélangez. Laissez reposer 1h. Pour la garniture, pelez et découpez pommes et poires en petits dés. Dans une casserole, faites-les réduire avec le sucre roux et 1 pincée de cannelle. Laissez évaporer à découvert. Préparez les crêpes (placez-les sur un bain-marie pour les garder souples et chaudes). Empilez-les en intercalant à chaque fois une couche de garniture. Pour le coulis, pressez 2 pamplemousses et 1 citron. Pelez le 3ème pamplemousse, retirez la peau blanche et les peaux fines avant d'écraser la pulpe à la fourchette. Faites bouillir les jus, la pulpe et le sucre en poudre 15 mn. Décorez le gâteau de quartiers de fruits et nappez de coulis.*

Cedus

# Gâteau de Semoule aux Cerises

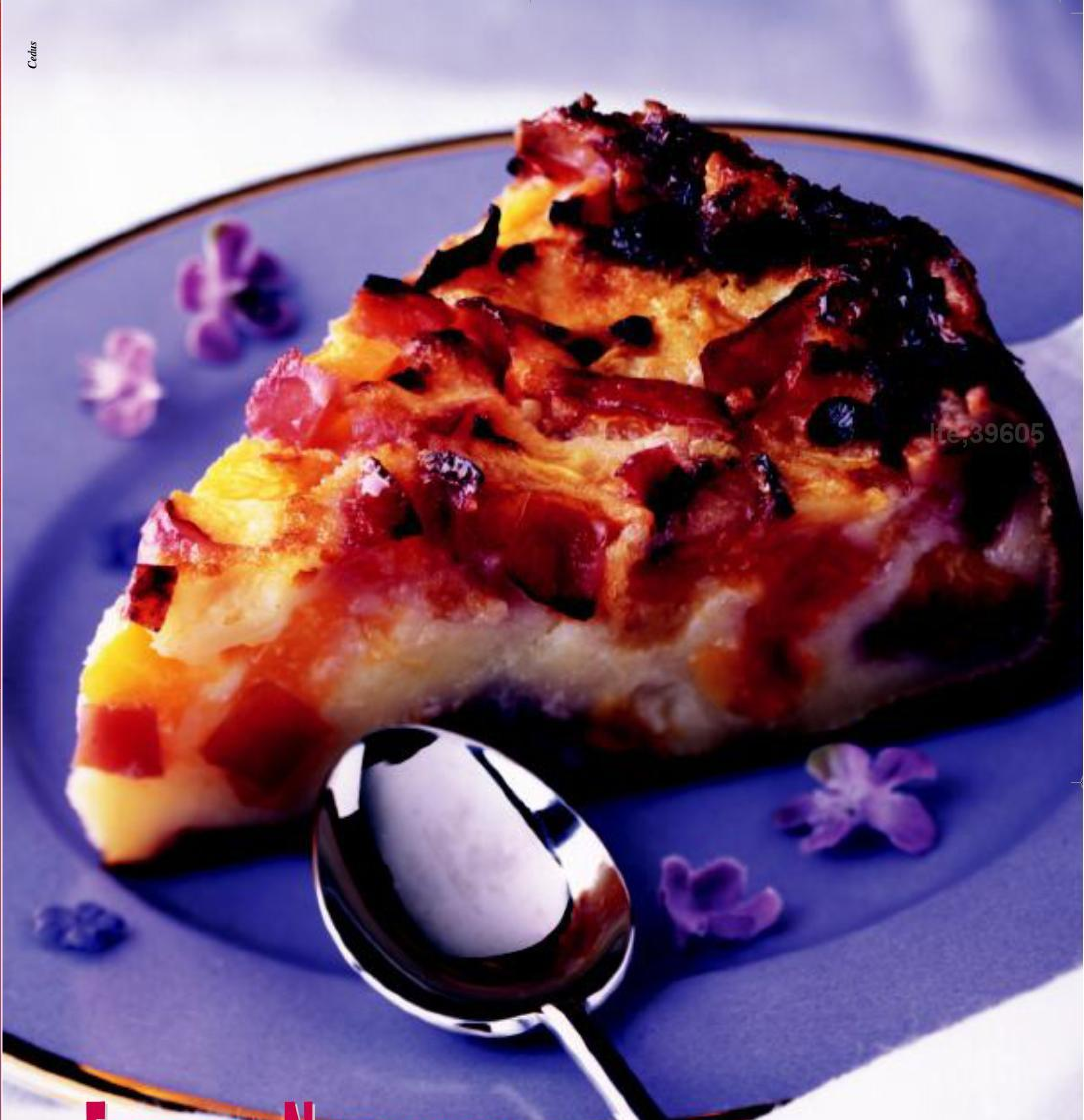
**Un gâteau de semoule cher à nos grands-mères à faire découvrir à nos enfants. Petite astuce, laissez refroidir complètement avant de démouler.**

**Préparation : 40 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de cerises
- 150 g de semoule de blé fine
- 3/4 l de lait
- 1 gousse de vanille
- 4 œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 40 g de beurre

*Dans une casserole, portez à frémissement le lait et la gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur. Dès que le lait frémi, ôtez la gousse de vanille. Jetez alors la semoule en pluie, mélangez et laissez cuire 2 à 3 mn sur feu doux. Laissez tiédir hors du feu. Préchauffez le four à 220°C. Beurrez un moule avec 20 g de beurre. Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Lorsque la semoule est tiède, incorporez le sucre, les œufs et les cerises. Versez cette préparation dans le moule avec le beurre restant coupé en dés. Enfournez et faites cuire 40 mn au bain-marie (dans la plaque creuse du four remplie d'eau bouillante).*




# FLAN AUX NECTARINES

**À la fois bon et beau, ce flan se décore avec des fleurs en sucre. Attention, à la fin de la cuisson la crème doit être prise mais encore tremblotante.**

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 1 heure**

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 nectarines
- 60 g de farine
- 60 g de fécule de pommes de terre ou de maïs
- 120 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 20 cl de lait entier
- 20 cl de crème fraîche
- 20 g de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé
- Sel

*Préchauffez le four à 200°C. Beurrez un moule à manqué. Lavez les nectarines, ouvrez-les en 2 et dénoyautez-les. Coupez-les en petits quartiers et répartissez-les dans le moule. Tamisez la farine, la fécule et 1 pincée de sel dans une terrine. Creusez un puits. Travaillez les œufs et le sucre en poudre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux puis versez-le dans le puits. Mélangez au fouet à main puis ajoutez le lait pour obtenir une pâte fluide et homogène. Incorporez la crème fraîche. Versez cette préparation sur les nectarines puis saupoudrez de sucre vanillé. Enfournez et laissez cuire 1h. Laissez refroidir et servez.*

lte,39605

# Tout pour réussir vos gâteaux aux fruits

**Le mariage entre fruits et pâtisseries donne toujours d'excellents résultats, tant pour l'apparence, avec un mélange des couleurs agréables, que pour le goût, avec l'alliance des textures et des saveurs. Voici tout ce que vous devez savoir pour que la réussite soit au rendez-vous de vos préparations.**

Il est possible d'utiliser pratiquement tous les fruits, frais, en conserve ou même secs pour les pâtisseries. Le choix se fait en fonction de la saison, de la couleur, du goût, de l'originalité (avec les fruits exotiques), mais aussi des caractéristiques de la préparation : certains fruits trop juteux ne donneront pas de bons résultats dans des gâteaux à la cuisson longue.

Il n'est pas nécessaire d'employer beaucoup de fruits à la fois, sous peine de masquer le goût de la pâtisserie elle-même. On peut ajouter des fruits dans pratiquement toutes les recettes, même si certaines s'y prêtent évidemment mieux. D'une manière générale, vous pouvez changer les fruits indiqués dans une recette selon votre imagination, en restant dans une même famille (les poires par les pommes, les framboises par les fraises…). Vous pouvez également oser des mariages, par exemple ananas et fraise, le parfum acidulé de la fraises relevant la douceur de l'ananas et les couleurs se complétant joliment. La fraise s'accommode aussi des agrumes (orange et citron) et des fruits exotiques comme le kiwi, pour des effets décoratifs réussis.

## La Crème Anglaise

**En complément de vos pâtisseries, vous pouvez toujours servir une classique crème anglaise, dont l'onctuosité sucrée se mariera à merveille avec l'acidité des fruits.**

*Pour cela, il vous faut :*

- 1 litre de lait
- 1 gousse de vanille
- 6 jaunes d'œufs
- 150 g de sucre semoule

*Versez le lait dans une casserole et ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Portez lentement à ébullition puis retirez du feu et laissez infuser pendant 3 mn. Dans un saladier, mettez les jaunes d'œufs et versez le sucre. Travaillez le mélange avec une spatule jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Retirez la gousse de vanille du lait et versez-le peu à peu sur le mélange sucre-œufs en remuant vigoureusement. Faites épaissir le mélange dans une casserole sur feu très doux en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois, sans laisser bouillir. La crème est prête quand la mousse qui s'est formée à la surface a disparu et que le mélange nappe la cuillère. Versez-la dans un récipient froid.*

Évidemment, vous devrez veiller à la qualité et à la fraîcheur des fruits que vous choisirez. Trop mûrs, ils risquent de se défaire à la cuisson. Afin d'éviter que les fruits riches en jus n'humidifient la pâte, il est conseillé d'ajouter la garniture au dernier moment. Il faut également veiller à ne les couper qu'au dernier moment afin qu'ils gardent intacts tous leurs sucs. Vous pouvez utiliser des fruits surgelés (pratique en dehors de la saison) : mettez-les à décongeler une heure dans une passoire en laissant égoutter le jus.

### Connaître les fruits

► **Ananas :** Choisissez un ananas frais mûr, avec un teint brun doré, sans tâche molle ou meurtrissure et avec une bonne odeur. Vous devez pouvoir arracher sans peine les feuilles du plumet. L'ananas en conserve au naturel est bien adapté aux pâtisseries, d'autant qu'il est déjà coupé en tranche. Attention, l'ananas contient une enzyme qui empêche la gélatine de prendre.

► **Bananes :** Il vous faut des bananes fermes, mais bien mûres. Préférez-les petites et bien recourbées, elles ont souvent plus de parfum. Citronnez-les pour éviter qu'elles ne noircissent. Les bananes sont faciles à utiliser comme élément décoratif. Découpez-les en oblique pour un aspect raffiné.

## Clafoutis de nos grands-mères

**Une préparation simple et toujours appréciée. Battez 4 œufs entiers avec 150 g de sucre, 2 c. à soupe de farine et 10 cl de crème fraîche. Ajoutez 50 cl de lait. Versez cette crème sur les fruits placés dans le fond d'un plat en porcelaine à feu ou en Pyrex. Préchauffez le four à 200° C. Faites cuire pendant 30 mn en baissant la température à mi-cuisson. Selon le degré de sucre des fruits choisis, vous pouvez ajouter un sachet de sucre vanillé. Vous pouvez également aromatiser la crème avec de la vanille, de la cannelle ou même des épices (cardamone, anis, gingembre, girofle...), des zestes d'orange ou de citron.**

**On prépare des clafoutis avec une grande variété de fruits frais, par exemple :**

1. **des mûres (260 g),**
2. **des framboises (400 g),**
3. **des mirabelles (600 g),**
4. **des cerises (500 g, avec ou sans les noyaux),**
5. **des abricots (500 g),**
6. **de l'ananas (1 ananas frais ou 1/2 boîte d'ananas en rondelles),**
7. **des poires (4 poires),**
8. **des fruits secs.**

► **Caramboles :** Ce fruit exotique importé d'Asie et cultivé notamment à la réunion se trouve toute l'année. Caractérisé par une forme en étoile, il est très décoratif et original pour les pâtisseries.

► **Fraises :** Un des grands

## Le raffinement des Bavarois !

*Il s'agit plus d'un entremet que d'un gâteau, puisqu'il n'y a pas de cuisson au four, mais qu'il doit prendre au frais toute une nuit avant d'être dégusté. La clé de sa réussite est dans l'utilisation de la gélatine. On en utilise environ 5 à 7 feuilles pour un bavarois de 6 parts. Il faut laisser tremper les feuilles dans de l'eau froide pendant 15 minutes, les égoutter et les incorporer à une préparation crémeuse aromatisée aux fruits. On le sert généralement décoré de fruits et nappé de Chantilly. Vous pouvez par exemple préparer :*

► **un bavarois au citron**, *en battant 8 jaunes d'œufs, 250 g de sucre, 15 cl de jus de citron, 15 cl de jus d'orange, 50 cl de lait dans une casserole sur feu très doux, jusqu'à épaississement. Ajoutez 120 g de crème fraîche fouettée hors du feu.*

► **un bavarois aux fruits rouges**, *en passant 750 g de baies (cassis, myrtilles...) à la centrifugeuse ou au moulin à légumes et en préparant un sirop avec 250 g de sucre et 15 cl d'eau. Ajouter 250 g de crème fraîche fouettée hors du feu.*

► **un bavarois aux mangues**, *en réduisant 500 g de mangues en purée, parfumée avec le jus d'un citron et sucrée avec 135 g de sucre en poudre. Ajoutez 300 g de crème fraîche fouettée hors du feu.*

classiques de la pâtisserie. Attention, elles rendent beaucoup de jus. Toutes les variétés conviennent aux préparations.

► **Kiwis :** Exotique mais désormais classique, le kiwi est idéal pour la pâtisserie, avec une coloration originale. Vous pouvez l'utiliser en tranches ou en purée. Attention, passez-le au moulin à légumes et non au mixer, car les petites graines sont amères. Comme l'ananas, le kiwi empêche la gélatine de prendre.

► **Oranges :** on utilise d'une part le fruit, d'autre part le zeste, très aromatique. Une fois l'orange pelée avec un économe, retirez la peau blanche à la saveur amère avant de découper les zestes en lamelles. Plutôt qu'en rondelles, découpez l'orange en quartiers. Attention à bien retirer les filaments et les peaux blanches. ■

*Françoise Obernai*

## Les Cakes en toute simplicité

*Un classique simple à faire. La pâte est réalisée avec 4 œufs, 250 g de beurre, 200 à 250 g de sucre (selon les fruits utilisés), 250 g de farine et 1 paquet de levure. Faites fondre le beurre dans un saladier au bain-marie et laissez refroidir. Incorporez le sucre, travaillez une dizaine de minutes, ajoutez les œufs, et les fruits pour obtenir une crème onctueuse. Ajoutez la farine et la levure pour obtenir une pâte homogène. Faites cuire 45 mn à four moyen. Préparez votre cake 24h à l'avance, il n'en sera que meilleur. Vous pouvez par exemple réaliser :*

*► un cake au citron, en ajoutant à la pâte le jus d'un citron et environ 100 g d'écorce de citron confite.*

*► un cake aux fruits confits, en ajoutant environ 120 g de fruits confits (raisins, cerises...) hachés. Pour cette recette "russe", vous pouvez remplacer la moitié du beurre par du fromage blanc gras. Pour éviter que les fruits confits se retrouvent tous au fond du gâteau, il suffit de les fariner légèrement avant de les incorporer à la pâte. Cela permettra de laisser les fruits bien répartis dans la pâte.*

*► un cake aux bananes, en ajoutant à la pâte 3 bananes coupées en rondelles. Vous pouvez ajouter quelques raisins secs pour plus de saveur.*

te,3960

## DES TARTES IMMANQUABLES !

**Les tartes sont, depuis toujours, l'un des moyens de faire manger des fruits aux plus récalcitrants. Leur simplicité permet un résultat garanti à tous les coups, à condition de respecter quelques règles de base :**

**► Travaillez la pâte du bout des doigts le plus rapidement possible, pour qu'elle ne durcisse pas. L'utilisation d'un robot ménager est une bonne solution, à condition de ne pas dépasser 30 secondes.**

**► Pour étaler la pâte, farinez votre plan de travail et la boule de pâte. Avec le rouleau, allez du centre vers le bord en évitant au maximum de repasser sur la pâte déjà étendue.**

**► Une fois la pâte étalée (5 mm d'épaisseur, diamètre un peu supérieur à celui du moule en incluant la hauteur du bord), enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie, puis déroulez-la sur le moule à tarte préalablement bien beurré. Si vous avez préparé une pâte sablée, plus friable, déposez-la à la main dans le moule.**

**► Piquez légèrement le fond de tarte avec les dents d'une fourchette sans transpercer la pâte. Ceci évite le gonflement de la pâte pendant la cuisson.**

**► La plupart des fruits ne supportant pas une cuisson trop prolongée, il est souvent conseillé de cuire la tarte "à blanc" avant d'y ajouter la garniture. Pour éviter que la pâte ne gonfle, garnissez le fond et le bord de la tarte d'un papier sulfurisé recouvert de légumes secs, de riz ou de pâtes alimentaires crues pendant les dix premières minutes de cuisson.**

**► Pour éviter que la pâte ne soit détrempée par le jus des fruits, les tartes garnies doivent être enfournées dans un four préchauffé 15 mn à la température indiquée dans la recette. La partie inférieure du four doit être très chaude pour saisir le fond de la tarte rapidement.**

**► Pour éviter que les fruits ne rendent trop de jus, vous pouvez les napper d'un mélange de sucre et de beurre ou de sucre et de farine avant la cuisson.**

**► Si les fruits ne sont pas trop aqueux, saupoudrez légèrement le fond de tarte avec 1 ou 2 c. à soupe de sucre en poudre. Vous pouvez également badigeonner le fond de tarte avec un blanc d'œuf battu. Si vous utilisez des fruits qui rendent beaucoup de jus, vous pouvez répandre une légère couche de semoule fine sur le fond de tarte : elle absorbera le jus sans dénaturer le goût de la pâtisserie.**

**► Faites une cuisson des pommes de vos tartes dans une petite quantité d'eau sur un feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient partiellement cuites, vous éviterez ainsi qu'elles diminuent de volume une fois disposées sur le fond de tarte.**

**► Vous pouvez garnir le fond de tarte de compote de pommes avant de disposer les fruits. Vous pouvez également faire cuire les pelures et les cœurs des pommes dans un peu d'eau. Filtrez et ajoutez le même volume de sucre pour obtenir une gelée de garniture.**

lte,39605

# Noir et Blanc

**Préparation : 30 minutes**
**Cuisson : 45 minutes**

*Pour 8 personnes*

- 150 g de sucre en poudre
- 70 g de poudre d'amandes
- 60 g de farine
- 50 g de maïzena
- 1 sachet de levure chimique en poudre
- 170 g de beurre
- 7 œufs
- 40 g de noix de coco râpée
- 25 g de cacao amer en poudre
- 200 g de confiture de framboises
- 30 cl de crème fleurette
- 40 g de sucre glace
- 100 g de copeaux de chocolat
- Sel

*01. Préchauffez le four à 200°C. Beurrez et farinez un moule à manqué. Dans une terrine, mélangez le sucre en poudre et la poudre d'amandes. Faites fondre 150 g de beurre au bain-marie.*

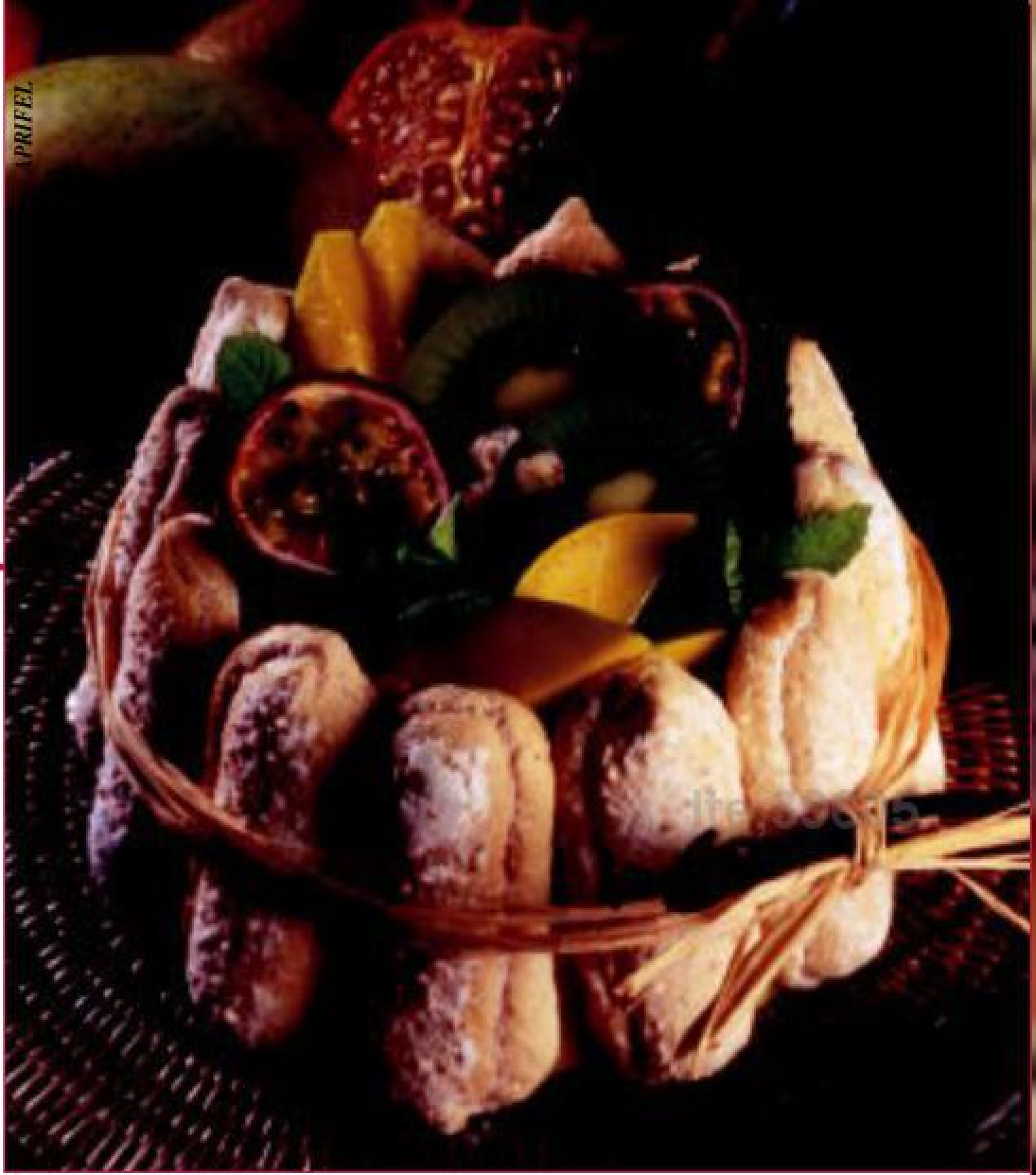
*2. Cassez 6 œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes au mélange sucre-amandes puis la noix de coco râpée, le cacao, l'œuf restant, 50 g de farine, la levure, la maïzena et 1 pincée de sel. Mélangez.*

*3. Battez les blancs en neige, incorporez-les à la préparation et terminez par le beurre fondu. Versez dans le moule, enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 45 mn.*

*4. Démoulez sur une grille, laissez complètement refroidir, coupez-le en 3 tranches horizontales puis reconstituez-le en tartinant les 2 disques inférieurs de confiture de framboises.*

*5. Fouettez la crème fleurette en chantilly en incorporant le sucre glace. Masquez-en les 3/4 du gâteau. Recouvrez la surface avec des copeaux de chocolat. À l'aide d'une poche à douille, formez des flocons de chantilly sur le pourtour et placez au froid. Décorez de framboises au moment de servir.*

# Idées Recettes Gourmandes



APRIFEL

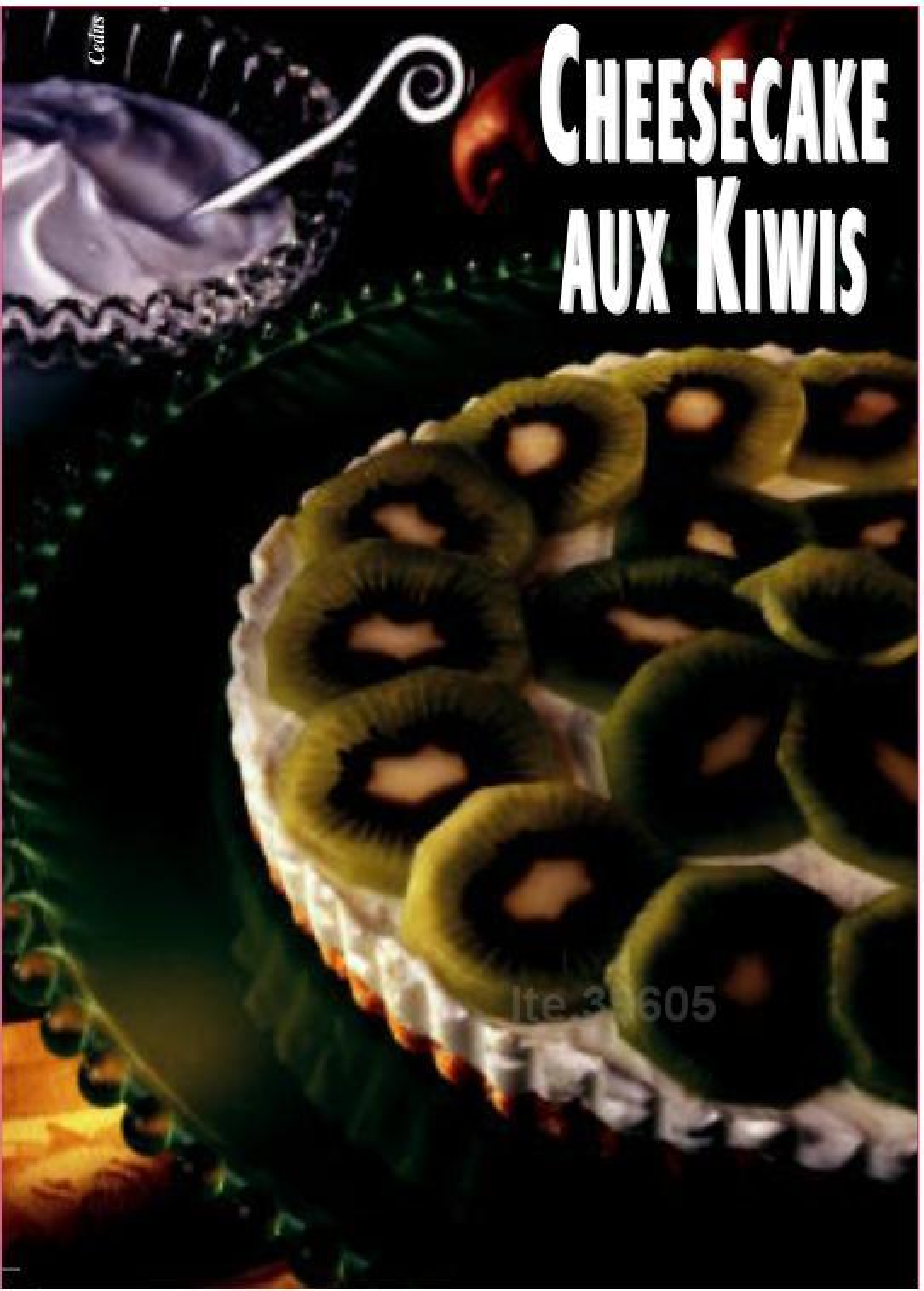
## Charlotte Exotique

**Une charlotte aux saveurs exotiques digne d'intérêt et, qui plus est, du plus bel effet !**

**Préparation : 45 minutes**
**Cuisson : 15 minutes**

Ingrédients pour 6 personnes
- 3 mangues
- 4 kiwis
- 6 fruits de la passion
- 1/2 l de crème anglaise prête à l'emploi
- 8 feuilles de gélatine
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 40 g de sucre en poudre
- 20 biscuits à la cuillère

*Pelez les mangues et coupez la chair en morceaux. Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles. Ouvrez les fruits de la passion et videz leur pulpe dans un bol. Réservez un peu de chaque fruit pour la décoration. Réchauffez la crème anglaise. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Égouttez-les et faites-les fondre dans la crème anglaise chaude. Laissez refroidir. Mixer la chair des mangues en purée. Ajoutez la crème anglaise. Dans une jatte, battez la crème liquide en chantilly puis incorporez-la à la préparation. Garnissez un moule à charlotte de biscuits à la cuillère côtés bombés vers l'extérieur. Versez 1/3 de la préparation, déposez une couche de kiwis, versez à nouveau 1/3 de la préparation, déposez 1 couche de pulpe de fruits de la passion et enfin le reste de la préparation. Mettez au frais 4h. Démoulez puis décorez le dessus avec les fruits réservés.*



Cedus

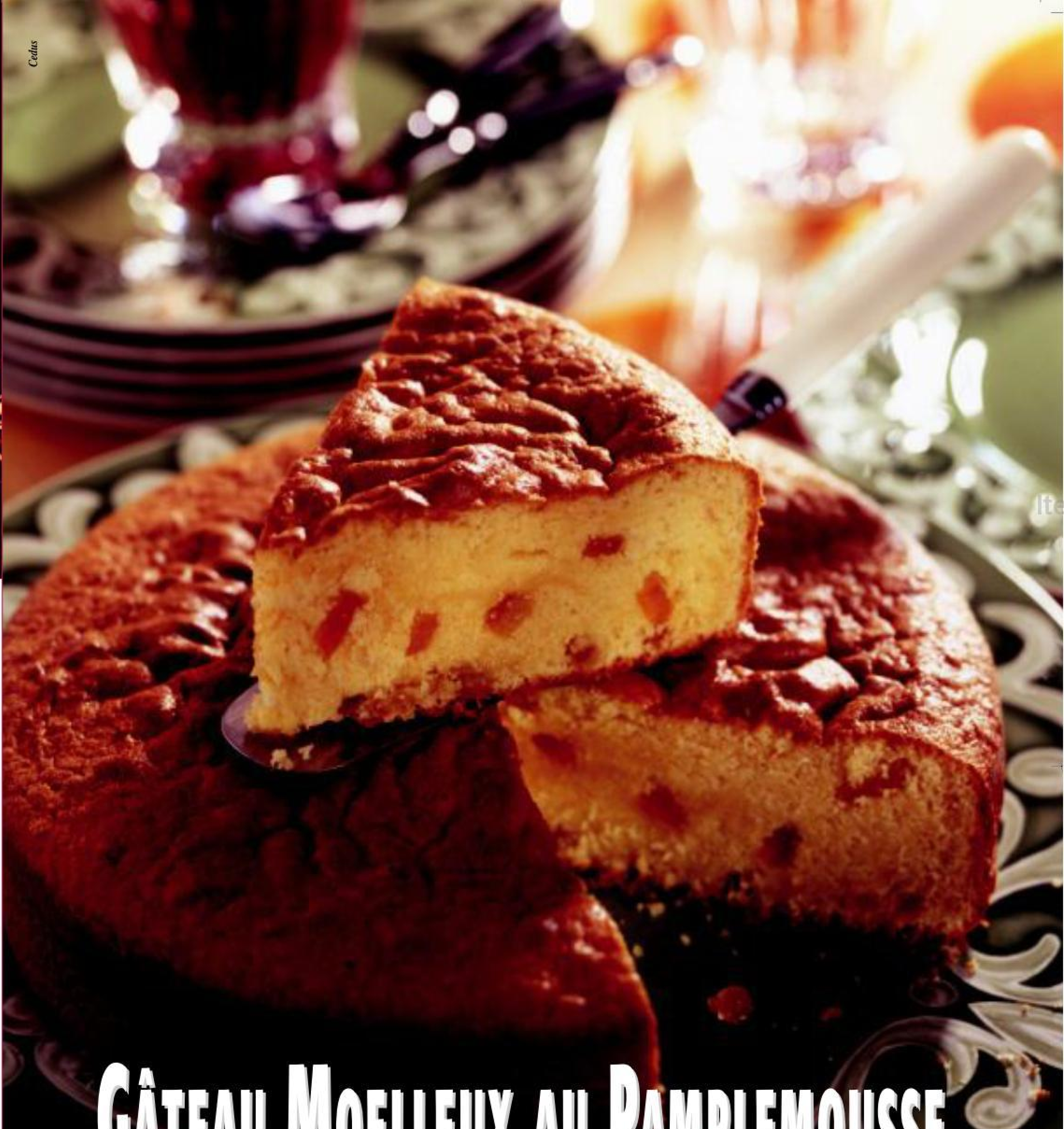
## Cheesecake aux Kiwis

**Un gâteau tout droit venu de l'autre côté de la manche et qui associe fromage blanc et fruits de saison.**

**Préparation : 40 minutes**
**Réfrigération : 4 heures**

Ingrédients pour 6 personnes
- 100 g de corn flakes
- 50 g de poudre d'amandes
- 85 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- 40 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 7 kiwis
- 6 feuilles de gélatine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 50 g de sucre glace
- Eau

*Placez au réfrigérateur 2 saladiers contenant chacun 20 cl de crème liquide. Pour le socle, écrasez les corn flakes afin de les réduire en poudre puis placez celle-ci dans un saladier. Ajoutez 1 c. à soupe de sucre en poudre, la poudre d'amandes et mélangez. Liez le tout avec le beurre ramolli et 1 c. à soupe de crème fraîche afin d'obtenir une pâte. Étalez-la dans un moule à fond amovible puis réservez au frais. Pour la garniture, dans une casserole, mélangez 75 g de sucre en poudre à 4 c. à soupe d'eau. Faites chauffer à feu doux puis, lorsque le sirop atteint le point d'ébullition, incorporez la gélatine préalablement ramollie et essorée. Remuez pour faire fondre et sortez du feu. Pelez 3 kiwis et coupez-les en dés. Retirez un des saladiers du réfrigérateur et ajoutez-y le sucre vanillé. Battez pour obtenir une crème chantilly. Dans une jatte, battez le fromage blanc égoutté, incorporez le mélange sirop/gélatine et mélangez. Ajoutez les dés de kiwis, la chantilly et mélangez délicatement. Versez sur le fond de pâte, lissez puis placez 4h au réfrigérateur. Pour le décor, pelez et découpez 4 kiwis en rondelles. Démoulez le cheesecake sur un plat et décorez de rondelles de kiwis. Sortez l'autre saladier du réfrigérateur, ajoutez le sucre glace et battez pour obtenir une chantilly. Servez avec cette chantilly à part.*


Cedus

# GÂTEAU MOELLEUX AU PAMPLEMOUSSE

**Un moelleux qui ne demande qu'à être dégusté. Attention, attendez 10 à 20 minutes avant de le démouler sur une grille.**

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 60 minutes**

*Ingrédients pour 8 personnes*

- 1 pamplemousse rose
- 6 œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 200 g de beurre
- 50 g d'écorces de pamplemousse confites
- Sel

*Préchauffez le four à 200°C. Beurrez et farinez un moule à manqué. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans une terrine, travaillez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Pressez le jus du pamplemousse et incorporez-le peu à peu. Dans une terrine, mélangez la farine, 1 pincée de sel et la levure puis incorporez à la préparation précédente. Faites fondre le beurre. Roulez les écorces de pamplemousse confites dans un peu de farine et coupez-les en dés. Incorporez le beurre et les écorces au mélange. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans le moule et enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 10 mn à 200°C, baissez la température à 180°C et laissez cuire encore 40 mn. Laissez refroidir complètement.*

Ite,39605

# Gâteau au Chocolat fourré de Framboises

Centre d'Information des Produits Surgelés

**Grâce au coulis de framboises et à la sauce au chocolat, la sensation chaud/froid se révèle pleinement. De petits frissons en perspective.**

**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 35 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes
- 120 g de framboises entières
- 1 coulis de framboises
- 100 g de mousse au chocolat
- 1 sachet de sauce au chocolat
- 200 g de chocolat à pâtisserie
- 190 g de beurre
- 6 œufs
- 300 g de sucre semoule
- 80 g de farine

*Coupez le beurre et le chocolat à pâtisserie en morceaux. Faites fondre le tout pendant 1 minute 30 au four à micro-ondes, puis mélangez pour lisser. Pendant ce temps, mélangez au mixer les œufs, la farine et le sucre. Incorporez ensuite les 2 appareils. Versez cette préparation dans un moule antiadhésif assez haut de 22 cm de diamètre préalablement beurré et fariné. Placez au four à 170° C et laissez cuire 35 minutes. Laissez refroidir, démoulez et coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur. Saupoudrez les framboises de sucre glace puis fourrez le gâteau d'une couche de mousse au chocolat et d'une couche de framboises. Refermez-le. Faites chauffer la sauce au chocolat et versez-la sur le dessus du gâteau. Servez accompagné d'un coulis de framboises.*

Cedus

# Clafoutis à la Rhubarbe

**Une excellente idée pour manger de la rhubarbe... souvent difficile à faire avaler notamment aux enfants.**

**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes
- 350 g de rhubarbe
- 200 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- Sel

*Épluchez la rhubarbe et coupez-la en petits tronçons de 2 cm. Mettez-la à dégorger dans une passoire avec 100 g de sucre pendant 3h. Pour la pâte, mélangez la farine, 50 g de sucre et 1 pincée de sel dans un saladier. Creusez un puits et versez les œufs préalablement battus avec le lait. Travaillez jusqu'à obtention d'une pâte à crêpes un peu épaisse. Préchauffez le four à 200°C. Beurrez un moule et saupoudrez le fond de 20 g de sucre. Égouttez la rhubarbe et essuyez-la avec du papier absorbant. Versez la moitié de la pâte dans le moule, disposez les tronçons de rhubarbe et recouvrez avec le reste de pâte. Enfournez à mi-hauteur 10 mn. Saupoudrez la surface avec le reste de sucre et poursuivez la cuisson 20 mn. Passez ensuite 2 mn sous le grill pour caraméliser.*

# Gâteau aux Raisins

**Il vous faudra attendre la fin de l'été pour réaliser ce gâteau si vous souhaitez le confectionner avec les meilleurs fruits.**

**Préparation : 30 minutes**

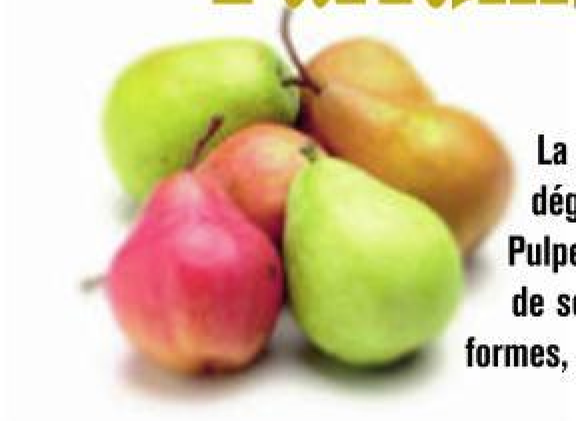
**Réfrigération : 4h**

*Ingrédients pour 10 personnes*

- 250 g de petits beurre
- 350 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre
- 500 g de fromage blanc égoutté
- 3 dl de crème fraîche épaisse
- 180 g de raisin Muscat
- 1 citron
- 6 c. à soupe de vermouth blanc
- 4 œufs
- 5 feuilles de gélatine

*Pour la pâte, émiettez les biscuits. Faites fondre 100 g de beurre à feu doux, ajoutez 100 g de sucre en poudre puis la poudre de biscuits. Beurrez un moule à fond amovible puis étalez la pâte de biscuits en l'aplatissant avec les doigts. Mettez au réfrigérateur. Pour la garniture, faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide, égouttez-la et faites-la fondre dans 4 c. à soupe d'eau en remuant. Lavez le raisin, égouttez-le, égrenez-le, pelez les grains et partagez-les en 2. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Pressez le citron et saupoudrez les jaunes d'œufs du zeste râpé. Lorsque la gélatine est tiède, ajoutez-la aux jaunes ainsi que le fromage blanc, la crème fraîche, le jus de citron, le vermouth et 100 g de sucre. Battez puis ajoutez le raisin. Battez les blancs en neige, sucrez-les puis incorporez-les à la préparation. Sortez le moule et versez-y la préparation. Lissez et replacez au réfrigérateur 4h. Démoulez et décorez d'une grappe de raisin et de petits choux de chantilly.*

# Parfums de *Poires*



**La poire nous convie à une leçon de dégustation, un voyage aux mille saveurs. Pulpeuse et juteuse, elle offre, au travers de ses variétés, une palette d'arômes, de formes, de couleurs et de douceurs.**

La poire flatte tous nos sens. À travers ses arômes, ses couleurs, ses textures, ses formes, elle nous invite à un voyage au pays des émotions. Sensuelle, fondante, aux courbes arrondies et au jus abondant, la poire met tous nos sens en émoi :

► **L'odorat**, qui nous renvoie à nos premiers souvenirs. La fragrance de la poire est incomparable : elle embaume littéralement.

► **La vue.** Avec ses courbes avantageuses, la poire attire et séduit. Sa palette de couleurs est riche et lumineuse, du jaune pâle au rouge sombre, du jaune orangé au vert bronze. Son grain de peau est lisse et laisse suggérer une chair ferme. La poire se laisse regarder, désirer...

► **Le toucher** nous permet d'apprécier toutes les textures de la poire. Qu'elle soit soyeuse, granuleuse, rêche, poreuse... la poire stimule. Sa chair, consistante et souple, est une promesse.

### Émotion gourmande

Fruit à la chair délicate, la poire fond en bouche. Pulpeuse et juteuse, elle rafraîchit. Elle ravit les gourmands par les mille associations qu'elle suscite : elle valorise les plats épicés, adoucit les gibiers, ensorcelle les fromages, sublime les desserts. On la choisit pour l'un de ses parfums, l'une de ses teintes... On la mord "nature" avec ou sans la peau, juste pour son fondant, son juteux, son moelleux, ses arômes, sa délicatesse... Pour en apprécier toute la saveur, laissez-lui le temps de mûrir avant de la déguster car ses senteurs délicates sont les prémices de ses qualités gustatives. Laissez-la dans un compotier à température ambiante. Si elle est mûre, vous pouvez la conserver 2 ou 3 jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Enfin, comme un bon cru, elle dévoile le meilleur de ses arômes entre 12 et 15°C. ▪

*Béatrice Ropars*

**ASTUCES**

*► Pour utiliser les poires crues en leur conservant leurs belles couleurs nacrées, pensez à les citronner légèrement.*

*► Pour garder les formes de la poire, pelez-la avec un économe à partir de la queue.*

Yves Bagros/Sopexa

## *Confit de Poire à l'Aigre Doux*

**Préparation : 30 mn**
**Cuisson : 20 mn**

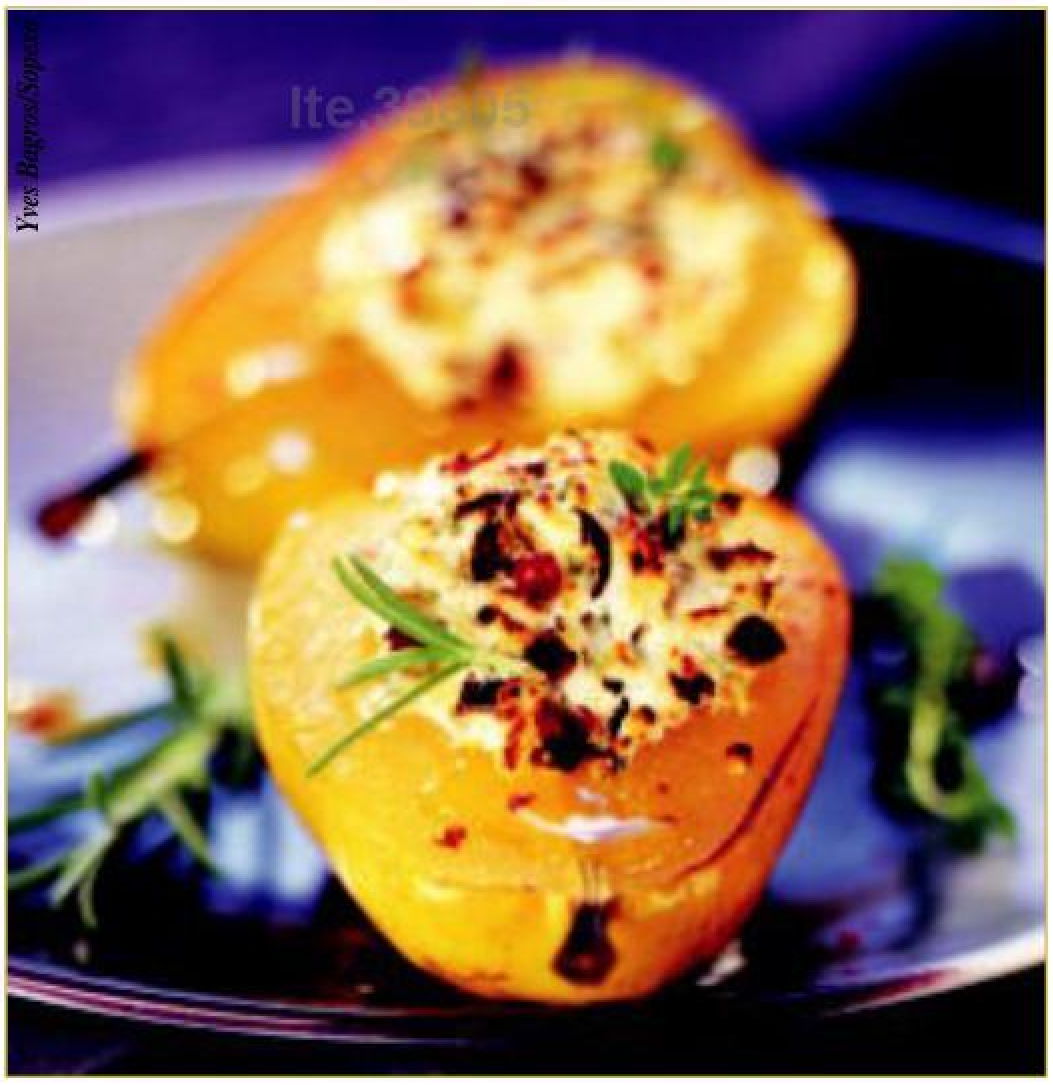
*Ingrédients pour 2 bocaux*

- 6 poires encore vertes
- 50 cl de vin rouge
- 25 cl de vinaigre de cidre
- 200 g de miel
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre en poudre
- 1 orange non traitée
- 12 g d'épices variées (3 clous de girofle, 1 c. à café de cardamome, 1/2 c. à café de baies roses, 2 c. à café de menthe)

*Pelez les poires et gardez la queue. Préparez 1 zeste d'orange en le coupant menu. Dans une casserole, portez à ébullition le vin, le vinaigre, le sucre, le zeste d'orange, la vanille fendue et les épices. Faites pocher les poires dans la marinade 10 à 15 mn à feu doux. Égouttez-les et répartissez-les dans les bocaux préalablement ébouillantés et bien séchés. Faites bouillir la marinade et laissez réduire jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux. Recouvrez les poires du mélange et laissez complètement refroidir avant de fermer les bocaux. Utilisez ce condiment dans les 6 mois en accompagnement de rôtis, gibiers, magrets de canard...*

lte,39605

# Poires au Miel et au Chèvre Chaud



Yves Bagros/Sopexa

**Préparation : 20 mn**
**Cuisson : 17 mn**

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 6 poires
- 1 l de jus de poire ou de nectar de poire allongé
- 2 c. à soupe de miel
- 8 petits chèvres frais
- 1 branche de thym
- 6 olives noires dénoyautées
- 1 filet d'huile d'olive
- Romarin
- Fleur de sel
- Poivre rose

*Ouvrez en 2 les poires avec leur peau. Enlevez le trognon de chaque demi-poire. Dans un faitout, versez le jus de poire et le miel puis portez à ébullition. Déposez ensuite dans le faitout les demi-poires et pochez-les environ 15 mn. Dans une assiette, hachez finement les olives, effeuillez le thym, le romarin, salez et poivrez. Ajoutez les chèvres frais puis mélangez le tout avec une fourchette après avoir versé l'huile d'olive. Garnissez généreusement le cœur des poires avec le fromage et passez au grill 2 mn. Servez en entrée ou au fromage.*

**ASTUCES**

► *Ne jetez plus les pépins et la peau des poires car mêlés au jus de cuisson des viandes (déglacé avec un peu d'eau et de vinaigre), leur pectine va épaissir la sauce.*

► *Le sirop de cuisson des poires pochées peut être conservé pour préparer une délicieuse salade de fruits.*

Yves Bagros/Sopexa

## Poires Pochées au Thé et aux Épices

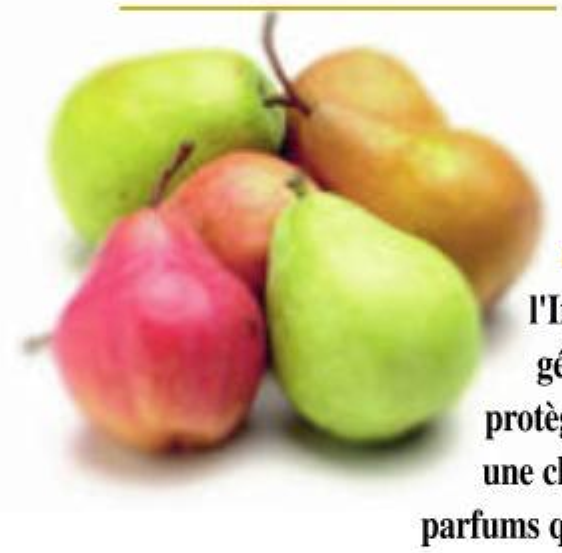
**Préparation : 40 mn**
**Cuisson : 30 mn**
**Réfrigération : 4 h**

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 4 poires
- 1 clou de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 5 g de thé de Ceylan
- 500 ml d'eau
- 200 g de sucre en poudre
- 100 g de groseilles
- 100 g de framboises
- 1 c. à soupe rase de gingembre râpé
- Feuilles de menthe

*Épluchez les poires. Coupez un chapeau sur le dessus et évidez-les. Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le sucre, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre et la vanille. À ébullition, ôtez la casserole du feu et ajoutez le thé. Couvrez et laissez infuser 3 mn. Filtrez. Remettez la casserole sur le feu avec les poires et laissez cuire 30 mn puis déposez chaque poire dans une coupelle individuelle avec 3 c. à soupe de sirop. Laissez au frais 4h. Juste avant de servir, garnissez l'intérieur de chaque poire de groseilles et de framboises préalablement nettoyées. Fermez avec le chapeau des poires et décorez d'une feuille de menthe.*

DÉGUSTATION



# À chacun sa poire...

► **ANGÉLYS.** Créée en 1963 à l'Inra d'Angers, cette poire est généreuse, avec un épiderme qui la protège des meurtrissures et dévoile une chair fine. Elle offre une palette de parfums qui se développent au fur et à mesure de sa maturation. Juteuse, légèrement fondante, l'intensité de ses arômes de terroirs et sa saveur sucrée sont ses atouts en bouche. Délicieuse en accompagnement d'un vin pétillant ou de fromages comme le Roquefort.

► **BEURRÉ HARDY.** Créée en 1820 par M. Bonnet, cette poire, à la peau rude et épaisse de couleur olivâtre, se pare d'un roux bronzé au soleil. Elle offre une chair des plus fines, délicieusement parfumée, tendre et sucrée, avec des saveurs acidulées et légèrement musquées. Délicieuse au couteau ou en accompagnement des fromages, du gibier ou du poisson.

► **COMICE.** Créée en 1849 dans les jardins fruitiers du Comice horticole d'Angers, cette poire joue le goût et les couleurs entre jaune pâle et vert jaune qu'elle pare de rouge vermillon lorsqu'elle est exposée au soleil. Ses formes dodues et son épiderme lisse avec parfois de fines rugosités laissent apparaître une chair blanche. Celle-ci, douce, fondante et sucrée, offre une vraie rondeur en bouche. Elle fait merveille en accompagnement du foie gras, des épices, des poissons et des crustacés mais s'apprécie aussi séchée ou en compote.

► **CONFÉRENCE.** Créée en 1885 en Angleterre par Monsieur Rivers, cette poire, de forme fuselée, charme par son élégance avec sa robe vert bronze jaunâtre, ses roussissures et son culot bronzé. Elle dévoile une chair juteuse légèrement rosée à maturité. Sucrée et très peu acidulée, elle offre des arômes d'écorces de citron jaune. Lorsqu'elle est encore ferme, elle a une bonne tenue à la cuisson et se prête parfaitement aux tartes et confitures. Elle accompagne également les poissons et les crustacés. Enfin, sa forme allongée se prête volontiers à la présentation des mets.

**GUYOT.** Créée par le Docteur Jules Guyot en 1870, cette poire brille par sa chair ivoire qu'elle cache sous une peau dont les nuances vont du vert clair au jaune. Fondante, juteuse et sucrée, elle est particulièrement rafraîchissante.

► **LOUISE BONNE.** Créée par Monsieur de Longueval en 1780 qui la dédia à sa femme Louise (d'où son nom), cette poire, plutôt menue, affiche une peau fine et verte tendant vers le jaune avec de légères tâches brunes. Elle rougit facilement au soleil. Acidulée, sa chair est ferme et très légèrement juteuse. De bonne tenue à la cuisson, elle accompagne à merveille le gibier et s'apprécie en tarte ou en crumble.

► **PASSE-CRASSANE.** Créée en 1845 par Monsieur Boisbunel (un pépiniériste), cette poire à l'apparence "bouton d'or" se distingue par ses contours bien arrondis et dissimule sous une peau épaisse, juste marbrée de jaune, une chair très légèrement granuleuse. Fondante et juteuse, elle libère en bouche une note parfumée et légèrement acidulée, avec parfois une pointe d'astringence qui réveille agréablement les papilles. Elle adore les gibiers, les fromages et se marie très volontiers au chocolat noir.

► **WILLIAMS.** Créée en Angleterre par Monsieur Wheeler (instituteur), cette belle blonde aux rondeurs trapues présente une peau lisse et ponctuée de tâches de rousseur. Lorsqu'elle se pare d'un rouge écarlate on l'appelle Williams Rouge. Fondante, elle libère des arômes musqués. Surtout, elle s'adapte à toutes les transformations.

## À CHAQUE SAISON SA POIRE

| | Mai | Juin | Juillet | Août | Septembre | Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février | Mars | Avril |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Guyot | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| Williams | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| Beurré Hardy | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| Louise Bonne | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Comice | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Conférence | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Passe-Crassane | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Angélys | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |

Candi

# Desserts... C'est le gratin

## *Abricots gratinés au sabayon d'absinthe*

**Pour 4 personnes • Préparation : 50 mn • Cuisson : 35 mn**

**• 12 abricots • 70 g d'amandes effilées • 2 c. à soupe de sucre glace • 4 jaunes d'œufs • 100 g de sucre en poudre • 5 cl de vin blanc sec • 5 cl de liqueur d'absinthe • Sucre glace.**

• Dans une casserole à bain-marie ou à fond épais, travaillez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. • Mélangez le vin blanc et la liqueur d'absinthe puis incorporez cuillerée par cuillerée à la préparation précédente en fouettant : d'abord hors du feu (la moitié du liquide environ), puis en plaçant la casserole au bain-marie ou sur feu très doux. • La préparation doit mousser et doubler de volume, tout en prenant une consistance veloutée. • Dès que le sabayon est prêt, retirez-le du feu et laissez-le tiédir. • Lavez, ouvrez et dénoyautez les abricots. • Disposez-les dans de grands ramequins (3 par ramequin) et répartissez le sabayon par-dessus. • Parsemez d'amandes effilées et saupoudrez de sucre glace. • Faites gratiner 2 mn sous le grill du four, jusqu'à ce que la surface commence à dorer. • Servez chaud, tiède ou froid, selon vos goûts.

# Gratin de mangues et de poires au rhum

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn**

**• 2 mangues • 2 poires • 2 verres à moutarde de lait de coco • 2 jaunes d'œufs • 4 c. à soupe de sucre en poudre • 40 g de cassonade en poudre • Quelques feuilles de menthe fraîche • 1 c. à soupe de crème fraîche • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de rhum blanc.**

• Pelez les mangues, coupez la chair en tranches. • Pelez les poires et coupez-les en quartiers en retirant le cœur. • Beurrez largement des petits plats à gratin individuels, sucrez-les de 4 c. à soupe de sucre en poudre puis déposez les fruits en les alternants. • Dans un bol, mélangez le lait de coco, la cassonade, le rhum, les jaunes d'œufs et la crème fraîche. • Versez la préparation sur les fruits et faites gratiner au four (position grill) pendant 15 mn. • Décorez de menthe fraîche et servez aussitôt.

# Gratin de poires

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn**

**• 1 kg de poires • 1/4 l d'eau • 80 g de sucre • 1/2 citron • 1 pincée de vanille en poudre • 1 dl de crème fraîche • 1 dl de lait • 3 jaunes d'œufs • 50 g de poudre d'amandes • 120 g de sucre en poudre • Le zeste râpé d'une 1/2 orange • 30 g de beurre.**

• Préparez le sirop dans une sauteuse ou une large casserole. • Pelez les poires, partagez-les en 2 en retirant les pépins. • Faites pocher ces 1/2 poires dans le sirop pendant 5 à 7 mn puis égouttez-les. • Préchauffez le four à 240°C. • Beurrez un plat à gratin avec 10 g de beurre. • Dans un saladier, travaillez énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez le zeste d'orange, la poudre d'amandes, le beurre, le lait et la crème fraîche. • Disposez les 1/2 poires dans le plat à four, arrosez-les avec la garniture, répartissez le beurre divisé en noisettes sur la surface et enfournez 15 mn (la surface doit être dorée). • Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.

# Gratin de framboises aux noisettes

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 10 mn**

**• 250 g de framboises • 80 g de noisettes pilées • 1 œuf • 1/4 de litre de lait • 1 c. à soupe de crème fraîche • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de sucre semoule.**

• Lavez les framboises, séchez-les dans un papier absorbant, garnissez-en des ramequins individuels et saupoudrez de noisettes pilées. • Battez l'œuf en omelette, ajoutez le sucre vanillé, le sucre semoule, le lait et la crème fraîche. • Mélangez bien. • Couvrez les framboises de ce mélange et faites cuire au four 8 mn puis gratiner 2 mn encore sous le grill. • Servez chaud accompagné de tuiles aux amandes ou autres biscuits fins.

Ite,39605

Candi

lte,39605

# Crumble de poires aux pistaches

**Pour 4 à 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 35 mn**

**• 1 kg de poires mûres • 50 g de farine • 150 g de cassonade • 200 g de pistaches décortiquées non salées • 100 g de beurre mou + 25 g pour le plat • 1 pincée de sel.**

• Préchauffez le four à 220°C. • Beurrez un plat allant au four avec 25 g de beurre. • Réduisez les pistaches en poudre. • Pelez les poires, coupez-les en petits dés, en éliminant les cœurs ligneux et les pépins puis éparpillez-les dans le plat. • Parsemez 50 g de pistaches en poudre et 50 g de cassonade. • Dans un saladier, mélangez la farine, le reste de cassonade, le sel et les pistaches en poudre restantes, ajoutez le beurre en noisettes, ramolli à température ambiante. • Travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à obtention de miettes plus ou moins grossières, ressemblant à du sable. • Répartissez ces miettes sur les poires en couche régulière, de manière à les recouvrir complètement. • Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 35 mn jusqu'à ce que la surface du Crumble forme une belle croûte dorée. • Servez chaud.

# Crumble de kiwis, pommes amandes et noix de coco

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn**

**• 2 kiwis • 2 pommes • 2 tranches de kiwi confit • 2 tranches de citron confit • 50 g de beurre salé • 50 de sucre • Gingembre moulu • Cannelle moulue • 75 g d'amandes hachées • 25 g de noix de coco râpée • 50 g de farine ordinaire (type B55) • 100 g de beurre doux • 50 g de cassonade.**

• Pour confire les tranches de kiwi, laissez-les dans un peu d'eau et de sucre (100 g de sucre pour 20 dl d'eau) pendant 30 mn sur feu moyen, égouttez-les lorsqu'ils sont froids, posez-les sur une tôle et passez-les au four à 90°C pendant 1h30. • Laissez-les ensuite refroidir et sécher jusqu'au lendemain • Préchauffez le four à 180°C. • Épluchez les kiwis et les pommes, coupez-les en dés et arrosez d'un peu de jus de citron. • Faites fondre le beurre dans une grande poêle, ajoutez le sucre et laissez prendre couleur puis versez les morceaux de fruits. • Laissez-les 3 à 4 mn à feu fort en remuant pour enrober les fruits de beurre au caramel salé. • Versez les fruits dans un saladier, ajoutez le gingembre moulu et la cannelle puis les tranches de kiwi et le citron confits coupées en petits morceaux. • Versez le tout dans un plat à Crumble. • Préparez la pâte en mélangent les amandes hachées, la noix de coco, la farine, le beurre et la cassonade avec le bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. • Répartissez cette pâte sur les fruits, enfournez 20 mn (sur une grille pour laisser passer l'air) jusqu'à ce que le Crumble soit bien doré. • Sortez le plat du four, laissez-le sur une grille et servez tiède.

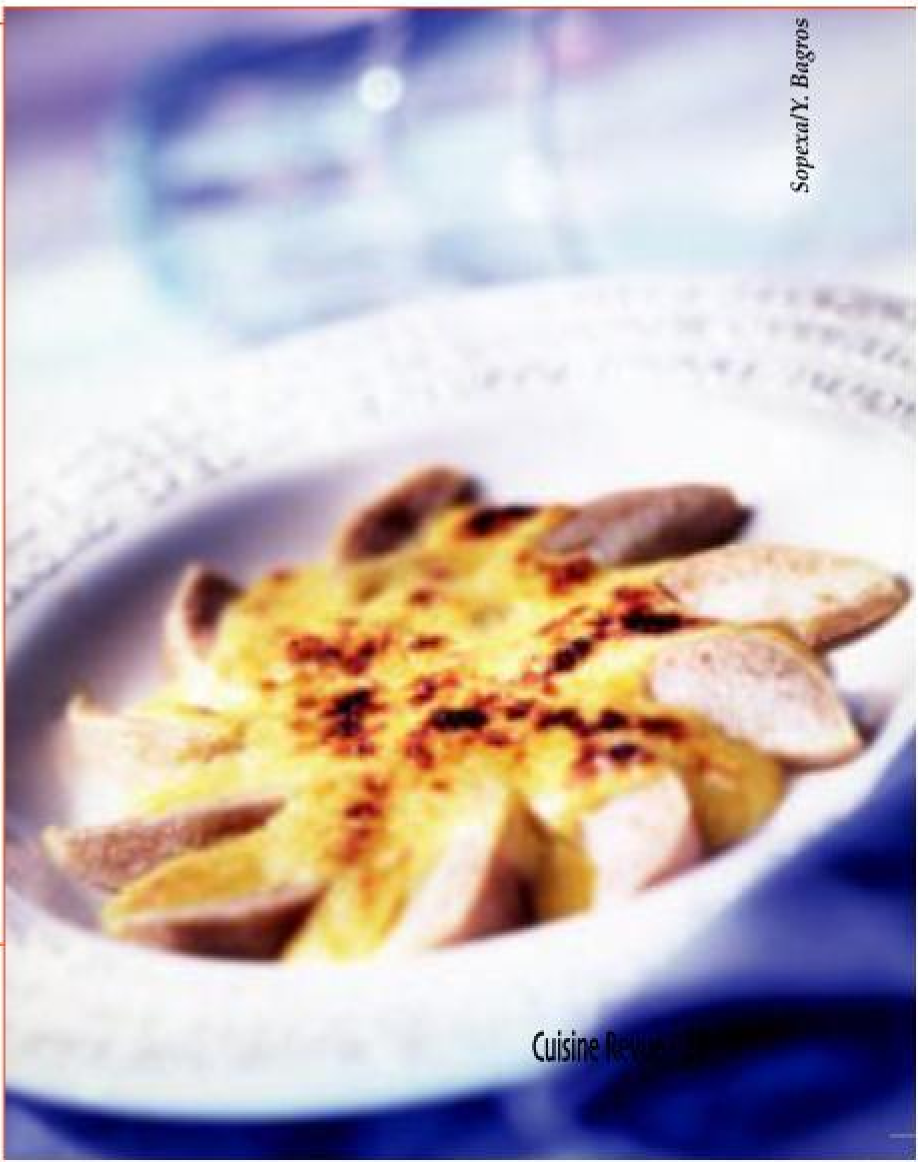
# Crumble de prunes à l'anis

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 1 livre de prunes • 3 pommes • 3 c. à soupe de cassonade • 100 g de beurre mou • 150 g de farine • 150 g de sucre • 3 c. à soupe de pastis.**

• Préchauffez le four à 180°C. • Coupez les prunes en 2 et enlevez les noyaux. • Pelez les pommes, ôtez le cœur et coupez-les en cubes. • Versez les fruits dans un plat beurré, saupoudrez de cassonade et arrosez de pastis. • Préparez la pâte en malaxant du bout des doigts le beurre, la farine et le sucre (la pâte doit avoir une consistance "sableuse"). • Répartissez la pâte sur les fruits et mettez à cuire 30 mn au four.

# Gratin de poires au Grand-Marnier




**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 5 mn • Macération 1h**

**• 6 belles poires (1 Conférence, 3 Doyenne du Comice, 2 Passe-Crassane) • 6 c. à café de sucre semoule • 6 jaunes d'œufs • 3 c. à café de crème fraîche double • 2 dl de Grand-Marnier.**

• Épluchez les poires et coupez-les en petits dés. • Dans un saladier, tenez les poires au frais arrosées de 1 dl de Grand-Marnier et saupoudrées de 3 c. à café de sucre. • Laissez macérer 1 heure. • Pour réaliser le sabayon, versez dans une petite sauteuse le restant de Grand-Marnier, fouettez énergiquement à feu très doux en incorporant les jaunes d'œufs un à un, la crème fraîche et les 3 c. à café de sucre restantes. • Versez ensuite le jus issu de la macération des poires. • Le mélange devient mousseux, prenant la consistance d'une crème fouettée. • Quelques minutes avant de servir, disposez les poires dans un plat à gratin, nappez avec le sabayon et passez au grill 5 mn.

Cedus

Ite,39605

# Flambez... avec les crêpes

Ite,39605

## *Crêpes à l'eau de rose*

**Pour 24 crêpes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn • Repos : 1h**

**• 20 cl de crème fraîche liquide • 2 à 3 c. à soupe d'eau de rose • 1 c. à soupe d'huile • 30 cl de lait • 250 g de farine • 1/2 c. à café de sel • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 3 œufs • Sucre glace.**

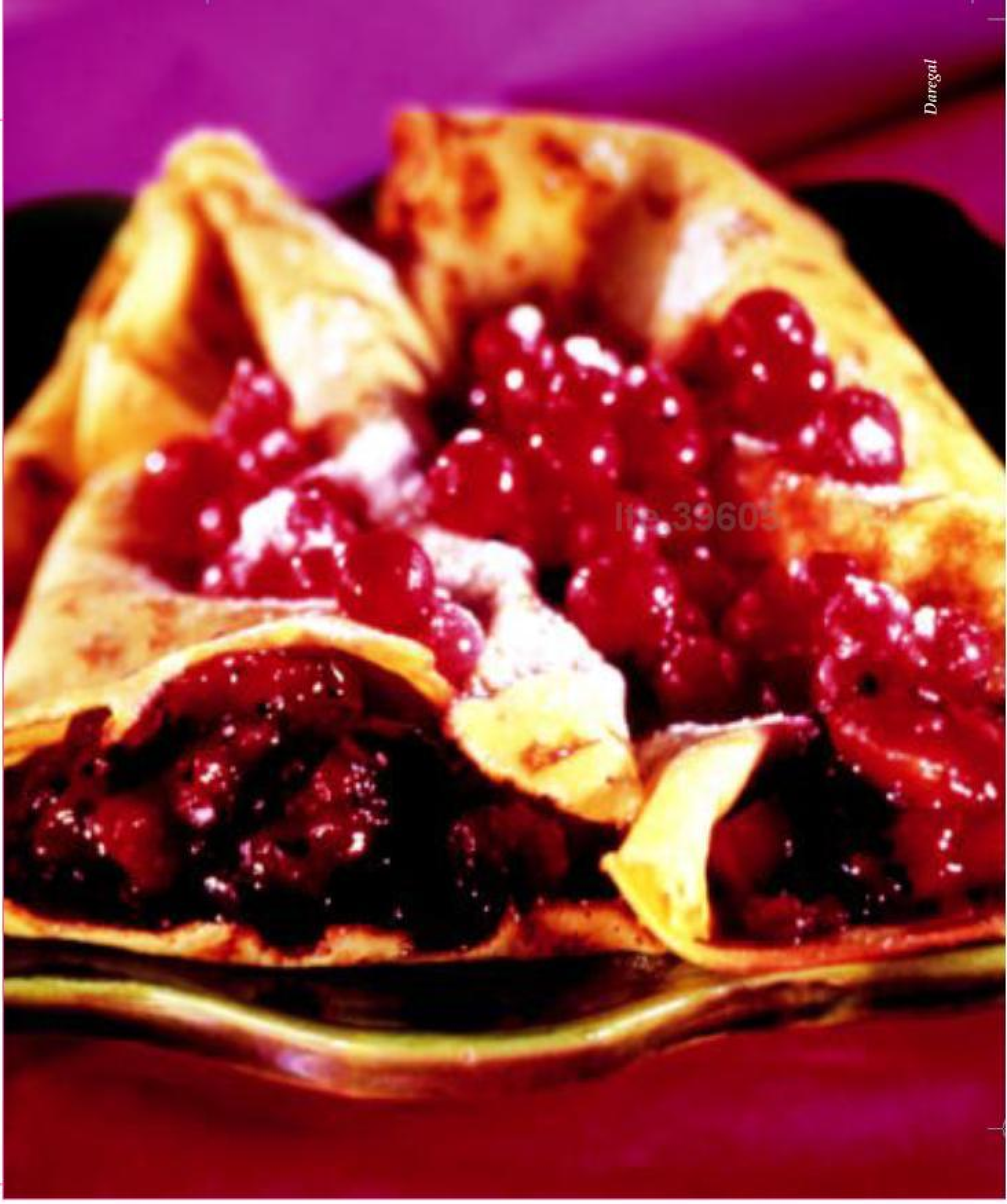
• Versez la crème dans un saladier, ajoutez l'eau de rose et l'huile puis fouettez pour émulsionner. • Ajoutez le lait et délayez. • Dans un autre saladier mélangez farine, sel, sucre en poudre, creusez un puits et cassez-y les œufs. • Travaillez en délayant avec le mélange à l'eau de rose jusqu'à une pâte lisse et fluide. • Laissez reposer 1h. • Préparez les crêpes dans une poêle chaude graissée, jusqu'à épuisement de la pâte. • Disposez-les sur un plat de service en les pliant en éventail, de manière à former un bouquet. • Saupoudrez de sucre glace et servez, tièdes ou froides.

# Crêpes à la compote de kiwis et de groseilles à la menthe

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 12 mn • Repos : 1h**

**• 125 g de farine de froment • 2 œufs • 25 cl de lait demi-écrémé • 4 kiwis • 1 c. à soupe de menthe • 200 g de groseilles surgelées • 200 g de sucre en poudre • 40 cl d'eau • 1 c. à soupe de sucre glace • Sel.**

• Faites décongeler les groseilles. • Pour la pâte à crêpes, dans une jatte, mélangez la farine, les œufs et 1 pincée de sel. • Incorporez progressivement le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. • Laissez reposer 1h au frais. • Épluchez et coupez les kiwis en morceaux. • Dans une casserole, placez les fruits, le sucre en poudre, la menthe et l'eau, et faites compoter 10 mn. • Dans une grande poêle chaude huilée, préparez les crêpes jusqu'à épuisement de la pâte. • Tartinez ensuite chaque crêpe de compote de kiwis et de groseilles. • Pliez les crêpes, décorez-les de groseilles et saupoudrez de sucre glace.




# Crêpes aux framboises

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 20 mn • Repos : 1h**

**• 125 g de farine • 2 œufs • 25 cl de lait • Sel • 500 g de framboises surgelées • 1 citron • 3 c. à soupe de miel • Quelques feuilles de menthe fraîche.**

• Faites décongeler les framboises. • Pour la pâte à crêpes, dans une jatte, mélangez la farine, les œufs et 1 pincée de sel. • Incorporez progressivement le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. • Laissez reposer 1h au frais. • Dans une grande poêle chaude huilée, préparez les crêpes jusqu'à épuisement de la pâte. • Dans une casserole, faites fondre à feu doux 3 c. à soupe de miel allongées de 1 c. à soupe d'eau, jusqu'à ébullition. • Disposez chaque crêpe sur une assiette et recouvrez de framboises. • Arrosez de miel, décorez de fines tranches de citron et de feuilles de menthe fraîche.

Cedus

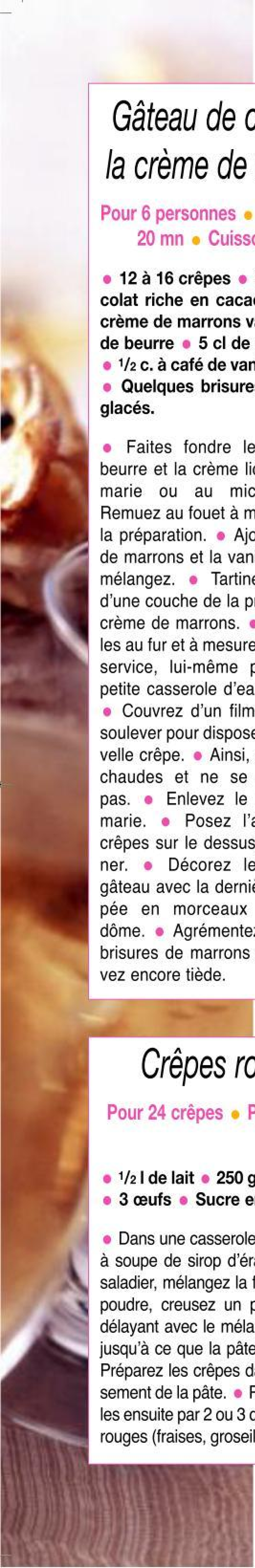
Ite,39605

# Crêpes à la vanille

**Pour 24 crêpes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn • Repos : 1h15**

**• 1/2 l de lait • 100 g de beurre • 2 gousses de vanille • 250 g de farine • 1/2 c. à café de sel • 3 œufs • Sucre en poudre.**

• Versez le lait dans une casserole et ajoutez le beurre. • Fendez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur et raclez les petites graines noires qui se trouvent à l'intérieur puis mettez le tout dans la casserole et portez à ébullition. • Retirez du feu et laissez infuser 15 mn puis retirez les gousses de vanille • Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et 2 c. à soupe de sucre en poudre, creusez un puits et cassez-y les œufs. • Travaillez peu à peu en délayant avec le lait versé en mince filet, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide. • Laissez reposer 1h. • Faites cuire les crêpes dans une grande poêle chaude huilée jusqu'à épuisement de la pâte. • Disposez-les au fur et à mesure en pile sur un plat de service, en sucrant chaque crêpe avant de la recouvrir de la suivante. • Servez-les tièdes ou froides.

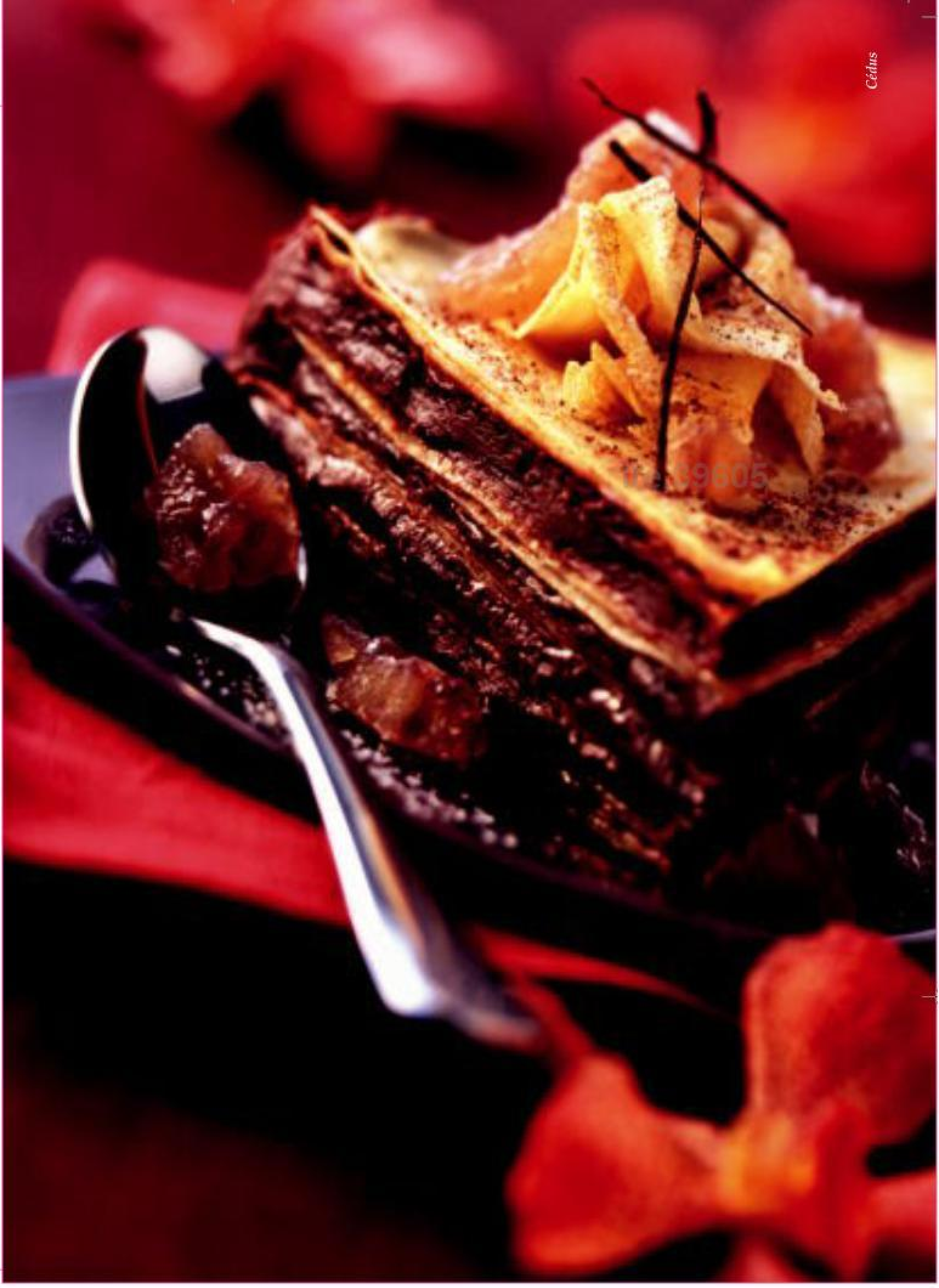


# *Gâteau de crêpes à la crème de marrons*

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 5 mn**

**• 12 à 16 crêpes • 100 g de chocolat riche en cacao • 125 g de crème de marrons vanillée • 25 g de beurre • 5 cl de crème liquide • 1/2 c. à café de vanille en poudre • Quelques brisures de marrons glacés.**

• Faites fondre le chocolat, le beurre et la crème liquide au bain-marie ou au micro-ondes. • Remuez au fouet à main pour lisser la préparation. • Ajoutez la crème de marrons et la vanille en poudre, mélangez. • Tartinez les crêpes d'une couche de la préparation à la crème de marrons. • Superposez-les au fur et à mesure sur un plat de service, lui-même posé sur une petite casserole d'eau frémissante. • Couvrez d'un film alimentaire à soulever pour disposer chaque nouvelle crêpe. • Ainsi, elles resteront chaudes et ne se dessècheront pas. • Enlevez le plat du bain-marie. • Posez l'avant-dernière crêpes sur le dessus, sans la tartiner. • Décorez le sommet du gâteau avec la dernière crêpe coupée en morceaux disposés en dôme. • Agrémentez de quelques brisures de marrons glacés et servez encore tiède.



Cédus

# *Crêpes roulées au sirop d'érable*

**Pour 24 crêpes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn • Repos : 1h**

**• 1/2 l de lait • 250 g de farine • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 3 œufs • Sucre en poudre • Fruits rouges surgelés • Sel.**

• Dans une casserole, portez le lait à frémissement, ajoutez les 3 c. à soupe de sirop d'érable, mélangez et retirez du feu. • Dans un saladier, mélangez la farine, la pincée de sel, 1 c. à soupe de sucre poudre, creusez un puits et cassez-y les œufs. • Travaillez en délayant avec le mélange lait et sirop d'érable versé en mince filet, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide. • Laissez reposer 1h. • Préparez les crêpes dans une poêle chaude graissée, jusqu'à épuisement de la pâte. • Roulez chaque crêpe sur elle-même, disposez-les ensuite par 2 ou 3 dans des assiettes de service, décorez de fruits rouges (fraises, groseilles, framboises...) et nappez de sirop d'érable.

ite,39605

Daregal

# Crêpes surprise au basilic

**Pour 6 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 35 mn • Repos : 1h**

**• 160 g de farine • 3 œufs • 60 g de beurre • 1/2 l de lait • 2 c. à soupe d'huile • 250 g de mozzarella • 120 g d'emmental râpé • 300 g de champignons de Paris • 2 c. à soupe de coulis de tomate • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de basilic • 1 c. à soupe de thym • Sel, poivre.**

• Dans une jatte, mélangez la farine, les œufs, le beurre préalablement fondu et 1 pincée de sel. • Incorporez progressivement le lait et mélangez. • Laissez reposer 1h au frais. • Faites cuire 12 crêpes dans une poêle chaude huilée et maintenez-les au chaud. • Otez la base du pied des champignons et passez-les sous l'eau froide. • Séchez-les dans un torchon puis émincez-les en fines lamelles. • Coupez la mozzarella en petits dés. • Dans une sauteuse, faites revenir les champignons dans l'huile d'olive, salez, poivrez. • Ajoutez la mozzarella, l'emmental, le basilic et le coulis de tomate, mélangez. • Posez les crêpes à plat et garnissez-les de la préparation, saupoudrez de thym et servez chaud.

# *Aumônière de champignons de Paris*

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn • Repos : 1h**

**• 250 g de farine • 4 œufs • 50 g de beurre • 1/2 l de lait • 20 cl de bière • 400 g de champignons de Paris • 1/2 jus de citron • 1 botte de ciboulette • 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse • Sel, poivre.**

• Dans une jatte, mélangez la farine, les œufs, le beurre préalablement fondu et 1 pincée de sel. • Incorporez progressivement le lait et la bière et mélangez. • Laissez reposer 1h au frais. • Faites cuire 12 crêpes dans une poêle chaude huilée et maintenez-les au chaud. • Lavez les champignons après avoir coupé l'extrémité sableuse. • Émincez-les en fines tranches dans un saladier puis versez le jus de citron par-dessus afin qu'ils ne noircissent pas. • Émincez la ciboulette. • Dans un autre saladier, mélangez la crème fraîche, 3 c. à soupe de ciboulette hachée et les champignons puis assaisonnez. • Dans chaque crêpes, posez au centre une bonne cuillère à soupe de la préparation, puis formez une bouse en rassemblant les bords de la crêpe et nouez avec un brin de ciboulette. • Servez froid 2 aumônières par personne.

Ite 39605

ANICC

# *Crêpes en strates aux foies et champignons*

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn • Repos : 1h**

**• 250 g de farine • 4 œufs • 60 g de beurre • 1/2 l de lait • 20 cl de bière • 400 g de champignons de Paris • 400 g de foies de volaille (d'énervés et débarrassés des traces de fiel) • 2 échalotes hachées finement • 1 gousse d'ail émincée • 3 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • Huile • Beurre • Sel, poivre.**

• Dans une jatte, mélangez la farine, les œufs, 50 g de beurre préalablement fondu et 1 pincée de sel. • Incorporez progressivement le lait et mélangez. • Laissez reposer 1h au frais. • Faites cuire 12 crêpes dans une poêle chaude huilée et maintenez-les au chaud. • Dans une poêle très chaude, faites revenir vivement les foies avec 1 c. à soupe d'huile, salez, poivrez et réservez dans une passoire. • Après avoir lavé et ôté l'extrémité du pied, émincez les champignons et faites-les sauter dans la même poêle avec 1 c. à soupe d'huile et 1 noisette de beurre. • Lorsque les champignons sont bien revenus, incorporez les échalotes hachées, laissez cuire 3 mn, ajoutez l'ail et le persil, remuez vivement. • Hors du feu, mixez le tout rapidement au robot afin de garder des morceaux de champignons et de foies. • Replacez le tout dans une casserole avec la crème fraîche et laissez réduire pour obtenir une farce qui ne coule pas. • Disposez dans un plat à four une première crêpe, tartinez-la de farce, recouvrez d'une autre crêpe... et procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce. • Recouvrez soigneusement d'un papier aluminium pour éviter que les crêpes ne sèchent et faites cuire à four moyen 10 à 15 mn. • Servez chaud.

Ite 39605

ANICC

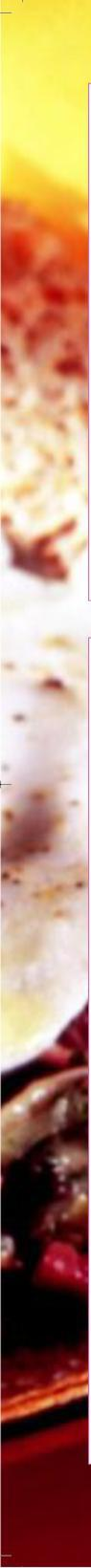
Daregal

# *Galettes montagnardes*

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn • Repos : 2h**

**• 120 g de farine de sarrasin • 6 œufs • 1/2 l de d'eau • 200 g de bacon • 100 g de fromage à raclette • 100 g de comté • 2 oignons • Persil • 1 c. à soupe d'huile • Sel, poivre.**

• Coupez le bacon et le fromage à raclette en fines lamelles. • Râpez le comté. • Émincez finement les oignons et le persil. • Dans une jatte, mélangez la farine, 1 pincée de sel et 2 œufs entiers. • Délayez avec l'eau et laissez reposer 2h. • Faites chauffer une grande poêle huilée et confectionnez les galettes. • Après avoir retourné la galette pour cuire la seconde face, cassez un œuf, ajoutez quelques lamelles de bacon, un peu d'oignon émincé, un peu des deux fromages et du persil. • Poursuivez la cuisson quelques minutes et réservez au chaud. • Répétez l'opération avec les autres galettes. • Servez bien chaud.



## Crêpes aux morilles

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn • Repos : 1h**

**• 1 bocal ou 1 conserve de morilles (185 g) • 150 g de jambon blanc • 20 cl de crème fraîche • 125 g de farine • 2 œufs • 25 cl de lait • 1 pincée de sel.**

• Dans une jatte, faites un puits avec la farine, ajoutez-y les 2 œufs, la pincée de sel. • Incorporez le lait délicatement pour que la pâte soit consistante et laissez reposer 1h au frais. • Faites chauffer une grande poêle huilée et confectionnez les crêpes. • Rincez et égouttez les champignons puis poêlez-les. • Découpez le jambon en dés et faites-le dorer à la poêle avec les champignons en fin de cuisson. • Ajoutez la crème fraîche et faites revenir le tout à feu doux 15 mn environ. • Nappez le mélange sur chaque crêpe et fermez-les en rabattant les côtés au-dessus.

Cuisinothèque

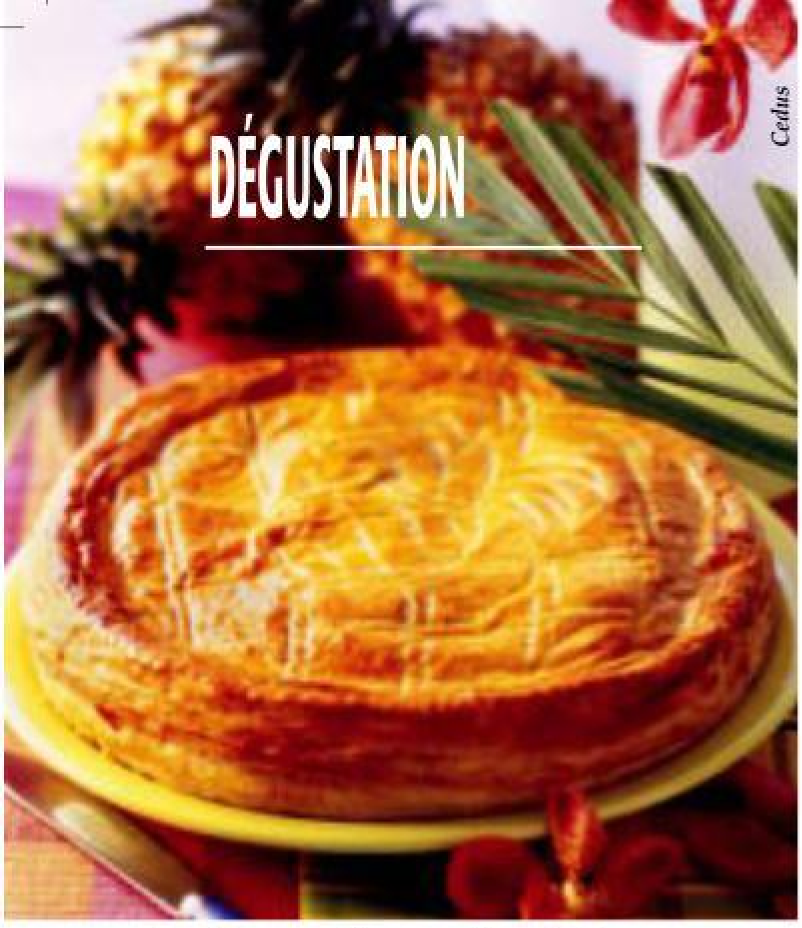
## Crêpes aux moules et champignons au safran

**Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 40 mn • Repos : 1h**

**• 1 kg de moules • 300 g de champignons de Paris • 200 g de crème fraîche épaisse • 1/2 c. à café de safran en poudre • 1 citron • 250 g de farine • 4 œufs • 60 g de beurre • 1/2 l de lait • 1 verre de bière • Sel • Poivre • Thym • Laurier.**

• Dans une jatte, incorporez un à un les œufs et le sel à la farine avec un fouet, puis 1 noisette de beurre fondu, le lait et la bière, mélangez et laissez reposer 1h au frais. • Ébardez les moules et lavez-les à l'eau froide. • Faites-les cuire jusqu'à ouverture dans une casserole avec 1 tasse d'eau, le thym, le laurier et 1 pincée de poivre. • Égouttez-les en gardant précieusement le jus de cuisson. • Faites cuire les champignons, préalablement lavés et équeutés, dans une casserole avec 1 tasse d'eau, 1 noisette de beurre, le jus du citron, 1 pincée de sel. • Laissez cuire tout doucement à couvert. • Sortez les moules de leur coquille et filtrez le jus de cuisson. • Dans une casserole, laissez réduire le jus jusqu'à une consistance sirupeuse, incorporez la crème fraîche, le safran, les champignons cuits et leur jus de cuisson bien réduit et laissez cuire doucement. • Confectionnez les crêpes dans une poêle chaude huilée et réservez au chaud. • Mélangez délicatement les moules à la sauce et incorporez 50 g de beurre sans faire bouillir et en mélangeant doucement. • Dans des assiettes de service, garnissez chaque crêpe avec la préparation et servez chaud.

Unilet-ANICC



Cedus

## Galette fourrée à l'ananas

**Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 800 g de pâte feuilletée • 1 boîte d'ananas en tranches • 2 c. à soupe de rhum ambré • 1/4 l de lait • 2 œufs • 50 g de sucre en poudre • 30 g de farine • 20 g de beurre.**

• Égouttez les tranches d'ananas, coupez-les en dés et faites-les macérer avec le rhum jusqu'à utilisation. • Faites chauffer le lait sans bouillir. • Dans un saladier, travaillez 1 œuf au batteur avec le sucre jusqu'à blanchiment. • Incorporez la farine puis délayez avec le lait. • Laissez cuire sur feu doux jusqu'à épaississement, en remuant au fouet. • Hors du feu, incorporez le beurre puis, lorsque cette crème a tiédi, incorporez les dés d'ananas et leur jus. • Préchauffez le four à 210°C. • Divisez la pâte en 2 puis abaissez en 2 disques, l'un un peu plus grand que l'autre. • Posez le plus petit sur la tôle du four légèrement humidifiée, étalez régulièrement la crème refroidie en laissant une marge et glissez une fève. • Posez dessus le petit disque de pâte, appuyez bien sur le pourtour pour faire adhérer. • Badigeonnez la galette au pinceau de jaune d'œuf et dessinez des motifs. • Enfournez à mi-hauteur 10 mn puis baisser la température à 180°C et poursuivez la cuisson 20 mn. • Servez tiède.

## Galette thé & chocolat

**Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 800 g de pâte feuilletée • 15 cl de crème fraîche liquide • 1 à 2 sachets de thé à la bergamote • 150 g de chocolat riche en cacao • 20 g de sucre en poudre • 20 g de beurre • 1 œuf • 1 c. à soupe de sucre glace.**

# Épiphanie, chandeleur, Saint

Cedus

## Gaufres à l'anis vert

**Pour 12 à 15 gaufres • Préparation : 20 mn • Cuisson : 40 mn • Repos : 1h**

**• 1/2 l de lait • 100 g de beurre • 300 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 110 g de sucre en poudre • 2 œufs • 1 c. à soupe de graines d'anis vert • 2 c. à soupe d'apéritif anisé • Sucre glace.**

• Faites tiédir le lait et le beurre. • Mélangez la farine, la levure et 100 g de sucre en poudre dans un saladier, creusez un puits et cassez-y les œufs. • Délayez avec le mélange lait/beurre pour obtenir une pâte lisse et fluide. • Broyez les graines d'anis avec 10 g de sucre puis incorporez à la pâte ainsi que l'apéritif anisé. • Laissez reposer 1h. • Faites cuire les gaufres jusqu'à épuisement de la pâte, saupoudrez chacune de sucre glace et servez chaud ou froid.

## My darling Valentine

**Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 4 œufs • 125 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 50 g de noix de coco râpée • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • 230 g de beurre • 150 g de sucre glace • 2 c. à soupe de jus d'orange • Pâte d'amandes rose.**

• Préchauffez le four à 210°C. • Beurrez un moule avec 20 g de beurre. • Faites fondre 150 g de beurre. • Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. • Dans un saladier, travaillez les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment, incorporez farine, sel, levure et noix de coco râpée, puis ajoutez le beurre fondu. • Battez les blancs en neige ferme, incorporez-en 1/3 à la préparation en fouettant vivement puis le reste délicatement. • Versez dans le moule et lissez la surface. • Enfournez à mi-hauteur et faites cuire 15 mn puis

● Versez la crème dans une casserole, portez à ébullition et retirez du feu. ● Plongez les sachets de thé et laissez infuser à couvert 10 mn. ● Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, ajoutez le sucre en poudre et délayez. ● Incorporez la crème au thé et délayez pour obtenir une crème lisse et brillante puis laissez refroidir. ● Préchauffez le four à 210°C. ● Divisez la pâte en 2 puis abaissez en 2 disques, l'un un peu plus grand que l'autre. ● Posez le plus petit sur la tôle du four humidifiée, étalez la crème au chocolat en laissant une marge et glissez une fève. ● Posez dessus le petit disque de pâte, appuyez sur le pourtour. ● Badigeonnez la galette au pinceau de jaune d'œuf et dessinez des motifs. ● Enfournez à mi-hauteur 10 mn puis baisser la température à 180°C et poursuivez la cuisson 10 mn. ● Badigeonnez alors la galette de sucre glace délayé dans un peu d'eau et terminez la cuisson 10 mn. ● Servez tiède.

## Gaufres aux épices

**Pour 12 à 15 gaufres ● Préparation : 20 mn ● Cuisson : 40 mn**

**● 250 g de farine ● 125 g de sucre en poudre ● 1 pincée de sel ● 1 c. à soupe de cannelle en poudre ● 1 c. à café de graines d'anis ● 1 clou de girofle ● Noix de muscade ● 2 œufs ● 40 cl de lait ● 50 g de beurre ● Sucre glace.**

● Versez le lait dans une casserole, ajoutez le beurre et faites tiédir. ● Pilez les graines d'anis et le clou de girofle, mélangez-les avec la cannelle, le sel et un soupçon de noix de muscade râpée. ● Placez l'ensemble dans un saladier, ajoutez la farine, le sucre et mélangez. ● Creusez un puits et cassez-y les œufs. ● Travaillez en incorporant le mélange lait/beurre. ● Dans le gaufrier préalablement chauffé, versez de petites louchées de pâte et laissez cuire. ● Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. ● Saupoudrez chaque gaufre de sucre glace et servez chaud ou froid.

# Valentin... desserts craquants

baissez la température à 200°C et poursuivez la cuisson 15 mn. ● Démoulez et laissez tiédir. ● Pour le glaçage, faites fondre 60 g de beurre avec le jus d'orange, ajoutez ce mélange chaud au sucre glace, remuez jusqu'à une consistance crémeuse. ● Étalez sur le gâteau à l'aide d'une spatule en bois et laissez sécher. ● Roulez des morceaux de pâte d'amandes en boudins pour former les lettres et le cœur.

## Gâteau Paul & Virginie

**Pour 4 personnes ● Préparation : 20 mn ● Réfrigération : 12h**

**● 100 g de chocolat riche en cacao ● 100 g de chocolat blanc ● 5 cl de lait ● 2 feuilles de gélatine ● 4 œufs ● 10 cl de crème fraîche liquide ● Sucre glace ● Mini meringues ● Cacao en poudre.**

● Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. ● Faites fondre séparément le chocolat riche en cacao et le chocolat blanc, puis retirez du feu, versez chacun dans un saladier différent et incorporez 1 feuille de gélatine dans chaque chocolat. ● Délayez puis incorporez 2 jaunes d'œufs dans chaque saladier, en réservant les blancs. ● Fouettez la crème fraîche en chantilly avec 1 c. à soupe de sucre glace et incorporez-en une moitié dans chaque saladier. ● Montez les blancs en neige ferme, et incorporez-en une moitié dans chaque saladier. ● Tapissez un moule de film alimentaire, versez les 2 crèmes simultanément, l'une à droite, l'autre à gauche puis mettez au réfrigérateur 12h. ● Décorez en saupoudrant un côté de cacao en poudre et l'autre de sucre glace, puis placez les mini meringues au centre.

# Desserts : **sucrez-vous** au passage !

**Le sucre ne se contente pas d'apporter sa fameuse saveur sucrée. Il est également capable de se démultiplier en une large variété de formes et de couleurs. Alors sucre en poudre, en morceaux, roux, cristallisé, glace, cassonade...**

Cedus

Au-delà de sa fameuse saveur sucrée, le sucre est également :

► **Exhausteur de goût.** Il révèle et met en valeur les arômes et les saveurs des autres ingrédients.

► **Agent de texture.** Il donne tour à tour aux gâteaux leur moelleux, aux biscuits leur croustillant et aux glaces leur onctuosité.

► **Colorant naturel.** Il offre aux caramels, pâtes et préparations toute sa palette de teintes blondes ou brunes.

► **Maître décorateur.** Il se prête avec bonheur au saupoudrage, enrobage, glaçage ou caramélisation des desserts.

► **Agent de conservation.** Il veille à préserver les confitures, fruits confits et sirops.

## La vergeoise : l'étoile du Nord

Blonde ou brune mais toujours issue de la betterave sucrière, la vergeoise est un sucre de consistance moelleuse, coloré et parfumé par la cuisson des sirops de sucre de betterave. Selon le sirop utilisé, la vergeoise sera "blonde" et légèrement aromatisée, ou "brune" et dotée d'un arôme plus prononcé. Très appréciée dans le Nord de la France, en Belgique et aux Pays-Bas, la vergeoise est l'ingrédient privilégié de la pâtisserie flamande : tarte au sucre, spéculoos, flan à la flamande, gaufres, desserts à la bière... Sa texture et sa saveur particulière permettent de varier agréablement la consistance et la finition des desserts poêlés ou gratinés (pain perdu, crêpes, tartines rôties, gratins de fruits, pommes au four...) mais aussi des desserts sans cuisson (carpaccio).

lte,39605

## Une large variété

Tout en restant lui-même, le sucre est donc capable de se démultiplier en une large variété de formes et de couleurs. Blanc, brun ou roux, des présentations les plus classiques aux spécialités modernes, l'univers du sucre se compose de 9 variétés aux saveurs, arômes et usages spécifiques.

► **Le sucre cristallisé.** Extrait de la canne à sucre ou de la betterave, il est constitué de 99,9% de saccharose. On l'utilise de préférence pour les macérations de fruits puisqu'il permet aux arômes de se développer, afin d'obtenir le meilleur des fruits au sirop, salades de fruits, punchs... sans oublier les confitures. Il est également parfait pour faire croustiller les biscuits secs et autres gâteaux.

► **Le sucre en poudre** (ou sucre semoule). Obtenu par broyage et tamisage du sucre cristallisé, il sucre à merveille les laitages et est également le sucre de référence pour la composition des pâtes à desserts (gâteaux, génoises, tartes, choux, brioches, crêpes...), des appareils à entremets (flans, charlottes, soufflés...) et des coupes glacés. Il est aussi particulièrement indiqué pour obtenir un mélange blanc mousseux lorsqu'on le travaille avec des jaunes d'œufs. Enfin, à la cuisson, il permet de faire dorer toutes sortes de pâtes et donne du croustillant.

► **Le sucre glace.** Cette poudre blanche est obtenue par un broyage extrêmement fin du sucre cristallisé auquel on ajoute un peu d'amidon pour éviter son agglomération. Instantanément soluble, il

Cedus

## Gâteau de riz au caramel

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 45 mn • Repos : 4h**

**• 250 g de riz rond • 1 dl de lait • 1 zeste de citron • 1 gousse de vanille • 100 g de sucre en poudre • 100 g de fruits confits coupés en dés • 4 jaunes d'œufs • 50 g de beurre • 30 g de morceaux de sucre n°4 • 4 à 5 c. à soupe d'eau.**

• Préchauffez le four (220°C). • Lavez le riz, placez-le dans une casserole, couvrez-le d'eau froide, portez à ébullition puis égouttez-le. • Faites bouillir le lait dans une grande casserole avec le zeste de citron, la gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur et le sucre en poudre. • Hors du feu, ajoutez le beurre et le riz puis remettez sur le feu jusqu'à ébullition. • Couvrez et placez au four 25 mn. • Pour le caramel, placez les morceaux de sucre mouillés dans un moule à charlotte, faites chauffer en surveillant la cuisson. • Lorsque le caramel est blond, retirez du feu et remuez le moule pour répartir le caramel. • Retirez la vanille et le zeste de citron du riz et laissez tiédir. • Ajoutez les jaunes d'œufs et les fruits confits, remuez et versez dans le moule. • Faites cuire au bain-marie dans le four 20 mn. • Laissez refroidir puis placez au frais 4h. • Servez démoulé et décoré de fruits confits.

permet de réussir tous les glaçages. Adaptés à la réalisation des desserts sans cuisson (mousses, marquise, truffes...), il donne également corps et consistance aux préparations délicates (meringues, parfaits, soufflés glacés...). Enfin, indispensable pour déguster gaufres et beignets, on le saupoudre sur certains desserts auxquels il apporte une touche finale décorative.

► **Le sucre en morceau.** Formé par la compression et le moulage de cristaux de sucre blanc ou roux, il s'offre sous la forme de dominos de tailles différentes. Il est particulièrement recommandé pour l'élaboration des caramels blonds ou bruns. Ses dominos font de lui un ingrédient pratique pour sucrer les boissons chaudes, élaborer les sirops...

► **Le sucre gélifiant.** Spécifiquement élaboré pour les confitures, marmelades et gelées, il est à base de sucre cristallisé auquel on a ajouté des ingrédients qui facilitent la prise des préparations (pectine naturelle de fruits, acide citrique). Outre ses propriétés de confisage, il facilite la gélification, optimise la conservation et préserve les qualités gustatives des fruits.

► **La cassonade.** Ce sucre cristallisé roux contient 95% de saccharose ainsi que des sels minéraux et matières organiques qui lui donnent sa couleur et ses notes aromatiques. Par sa couleur ambrée et ses arômes de rhum, de vanille ou de cannelle, la cassonade s'impose pour les recettes exotiques (ananas, flambé, desserts aux épices...) ou d'inspiration anglo-américaine (cakes, puddings, cookies, crumbles...). Enfin, la cassonade offre de belles croûtes caramélisées aux tartes, crèmes brûlées et gratins de fruits. ■

**Françoise Obernai**

## Petits œufs à la nougatine

**Pour 750 g de petits œufs • Préparation : 30 mn • Réfrigération : 6h**

Cedus

**• 250 g de nougatine en plaque mince • 200 g de chocolat riche en cacao • 100 g de beurre • 75 g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 10 cl de crème fraîche épaisse • 2 jaunes d'œufs.**

• Cassez la nougatine en morceaux (réservez-en quelques-uns) et réduisez-les en miettes au robot. • Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre coupé en morceaux. • Hors du feu, délayez au fouet pour obtenir une pâte lisse et onctueuse, incorporez le sucre glace, le sucre vanillé puis la crème, les jaunes d'œufs et la nougatine broyée. • Placez 6h au réfrigérateur. • Prélevez la pâte avec une petite cuillère, façonnez-la en forme ovoïde. • Décorez le sommet des œufs de quelques morceaux de nougatine. • Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

lte,39605

# Gourmandises de fraises

**Garriguette parfumée, Elsanta sucrée, Mara des Bois savoureuse mais aussi Capron, Florida Belle, Vesca White, autant de variétés de fraises cultivées que l'on trouve à partir du mois d'avril sur les étals de nos marchés, et que l'on déguste avec plaisir.**

Pour la plupart des botanistes, la fraise n'est pas véritablement un fruit. Seuls devraient porter ce nom les "grains" durs (ou akènes) disséminés à la surface de la fraise et qui dérivent effectivement des ovaires de la fleur, la partie charnue si délicieuse à consommer n'étant qu'un réceptacle hypertrophié de la fleur.

Ainsi, et contrairement aux idées reçues, la fraise que nous dégustons tous les ans à partir du mois d'avril ne provient pas de la fraise des bois mais du mariage de fraisiers venus du Nouveau Monde.
Garriguette allongée et d'un beau rouge soufré, Elsanta écarlate, délicate Mara des Bois (dont la subtilité de son parfum n'a d'égale que sa fragilité)... la fraise joue la carte de la diversité, aussi bien dans les formes, les couleurs que les goûts ! Depuis quelques années déjà ses diverses représentantes rivalisent de saveurs.

## Suggestions d'utilisation

lte,39605

► **En terrine.** Mélange de fraises, framboises et autres petits fruits rouges pris en gelée dans du jus de fruit (50 cl de pur jus d'orange ou pamplemousse et 6 demi-feuilles de gélatine). À servir après 2 heures de réfrigération, avec un coulis de fruits rouges frais bien sûr !
► **Tulipes aux fraises.** Garnies de crème pâtissière bien vanillée, de crème Chantilly ou de crème mousseline (mélange des deux crèmes précédentes) sur laquelle se posent les fraises voilées d'un peu de sucre glace.
► **Tartelettes de fraises.** Posées sur des fonds de pâte cuits à blanc, recouverts d'un lit de crème anglaise mêlée de poudre d'amandes, le tout nappé d'un peu de gelée de framboises délayée dans un peu d'eau.
► **Salades de fraises** agrémentées de vinaigre balsamique, jus de citron ou d'orange, extrait de café, pépites de chocolat, herbes (basilic, estragon...), alcools variés (Curaçao, Grand Marnier, Cointreau...).

## Pour la choisir

La taille et l'intensité de la couleur n'est évidemment pas un critère de choix. Vous devez en effet rechercher des fruits à l'épiderme brillant, coloré uniformément, avec une collerette et un pédoncule bien vert. Et puis n'hésitez pas à vous laisser mener par le bout du nez ! La fraise se choisit avant tout pour son parfum. Et même un emballage dans des barquettes en plastique transparent permet non seulement d'observer mais aussi de humer les fruits tout en les protégeant des chocs.

## La conserver

La fraise est un plaisir certes gourmand mais fragile. C'est pourquoi il est préférable de la déguster aussitôt achetée. Elle se conserve néanmoins deux ou trois jours (maximums), notamment lorsqu'elle a pris place dans une barquette perforée, disposée

## Bavarois bulgare

**Pour 6 personnes • Préparation : 45 mn • Réfrigération : 5h**

**• 200 g de fraises • 4 œufs • 170 g de sucre en poudre • 3 yaourts natures • 1/2 citron • 9 feuilles de gélatine • 25 cl de crème fleurette • Sucre coloré rose.**

• Séparez le blanc des jaunes. • Travaillez 4 jaunes avec 120 g de sucre puis incorporez les yaourts. • Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, essorez-les et

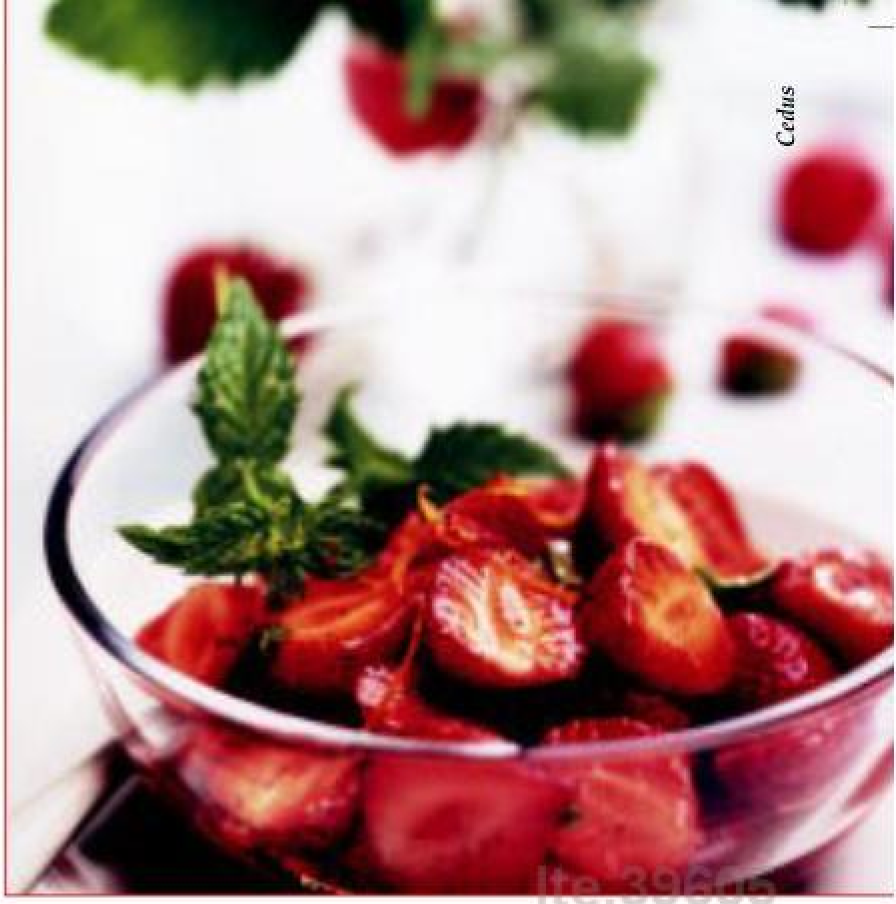
Cedus

## Salade de fraises à la vanille et au citron

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 1h**

**• 500 g de fraises • 8 morceaux de sucre • 1 citron • 50 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 1 branche de menthe fraîche.**

• Lavez, séchez et équeutez les fraises puis coupez-les en 2 ou en 4 selon la grosseur. • Lavez le citron, frottez les morceaux de sucre contre son zeste et pressez le jus. • Placez les morceaux de sucre dans un saladier, versez le jus du citron dessus puis ajoutez les fraises. • Fendez la gousse de vanille en 2, raclez les graines noires et mixez-les quelques minutes avec le sucre en poudre. • Ajoutez aux fraises, mélangez, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur 1h. • Au moment de servir, décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche.


Cedus

lte,39605

## aux fraises

faites-les fondre dans le jus du 1/2 citron chauffé avec 2 c. à soupe d'eau, puis ajoutez à la préparation aux yaourts. • Battez 2 blancs d'œufs en neige ainsi que la crème et mélangez le tout avant d'incorporer à la préparation. • Versez dans un moule couronne puis placez au réfrigérateur 5h. • Pour le coulis, mixez les fraises lavées et équeutées avec 50 g de sucre. • Démoulez le bavarois, remplissez le creux de la couronne de coulis, disposez au centre 1 grosse fraise et décorez le tour de sucre coloré.

dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour que son parfum s'exhale mieux, n'oubliez pas de la sortir du réfrigérateur quelque temps avant de la déguster. Enfin, lorsque vous achetez plus de fraises que vous ne pouvez en consommer, sachez que ce fruit se cuisine à merveille (confitures, coulis, glaces, tartes, gâteaux...). Seule la congélation est déconseillée.

### Préparation et cuisson

Pour préparer les fraises, un simple lavage sous l'eau du robinet suffit. Attention cependant, ne les faites jamais tremper dans l'eau et ne les équeutez qu'après les avoir lavées. Sinon, elles perdent saveur et vitamines et risquent fort de se gorger d'eau. Sachez également que les fraises supportent assez difficilement la cuisson. Ainsi, même pour confectionner coulis et confitures, elles doivent être cuites à température douce. On peut cependant chauffer ce fruit en le protégeant sous une pâte (feuilletée, à beignet, brick...) ou en le disposant dans une papillote. La cuisson se fait au four (5 mn à 240°C), celle en autocuiseur ou au micro-ondes étant proscrite. Enfin, les fraises peuvent être très rapidement poêlées au beurre. ■

lte,39605

**Françoise Obernai**

## Muffins aux fraises et à la menthe

**Pour 12 muffins • Préparation : 10 mn • Cuisson : 25 mn**

**• 250 g de farine • 180 g de sucre en poudre • 1/2 c. à café de sel • 1/2 sachet de levure chimique • 2 œufs • 20 cl de lait • 15 cl d'huile • 125 g de fraises garriguettes • 10 feuilles de menthe fraîche • Beurre.**

• Préchauffez le four à 210°C. • Beurrez et farinez 12 moules à muffins (ou ramequins). • Tamisez la farine, le sel et la levure dans un saladier, creusez un puits et versez-y les œufs, le sucre, le lait et l'huile préalablement battus ensemble puis travaillez. • Lavez les fraises, séchez-les, équeutez-les et coupez-les en dés. • Lavez, essorez puis hachez les feuilles de menthe. • Incorporez fraises et menthe à la pâte et remplissez les moules aux 3/4. • Enfournez et faites cuire 25 mn. • Démoulez et laissez refroidir avant de servir.

Cedus

# Délices de **fleurs**

**Relevant de pratiques anciennes, la cuisine des fleurs ouvre un vaste champ d'investigation culinaire. Alors, pour une cuisine fleurie, composez des plats à base de fleurs salades, fleurs condiments, fleurs épices, fleurs légumes, fleurs dessert...**

Alors que l'on retrouve sa trace chez les Romains et dans les cahiers les plus anciens du Moyen-Âge, la cuisine faite avec des fleurs est depuis bien longtemps oubliée, même si l'on connaît parfaitement les aromates fleuris comme le thym, le romarin ou encore les fleurs d'acacias et de capucines. Aujourd'hui, cette cuisine millénaire réapparaît doucement, sans que l'on juge ces recettes ni incongrues ni fantaisistes. Quelques chefs, notamment Marc Veyrat, s'intéressent aux plantes sauvages et les introduisent dans la cuisine. Pourtant, beaucoup de fleurs sont comestibles, proposant des goûts variés et subtils, et se cuisinent.

## Variétés de **fleurs comestibles**

| Nom | Genre |
|---|---|
| Ail cultivé | Liliacées |
| Ail des ours | Liliacées |
| Ail des vignes | Liliacées |
| Bégonia | Bégoniacées |
| Ciboulette chinoise | Liliacées |
| Ciboulette | Liliacées |
| Dahlia | Composées |
| Glaïeul | Iridacées |
| Jacinthe commune | Liliacées |
| Jacinthe des bois | Liliacées |
| Lis | Liliacées |
| Narcisse jonquilla | Amarillidacées |
| Rocambole | Liliacées |
| Safran | Iridacées |
| Surelle | Oxalidacées |
| Tubéreuse | Amarillidacées |
| Tulipe | Liliacées |

## La saveur des fleurs

Précurseur en la matière, Alice Caron a publié pas moins de 4 livres sur le sujet depuis 1995. Son travail a permis de définir un véritable concept culinaire basé sur les saveurs, les familles florales culinaires, les procédés culinaires propres à chaque fleur pour bien les cuisiner. Et son travail s'appuie sur de multiples recettes, toutes démontrant les valeurs gustatives des fleurs. Ainsi, il existe des :

► **Fleurs salades**, comme les pétales de pivoine, de pensée, de primevère si doux et aromatique sur la langue.

► **Fleurs condiments**, comme les boutons et les fleurs de capucines, les bégonias au goût acidulé, les pétunias, les succulents soucis, les dahlias et chrysanthèmes qui, grâce à leurs senteurs et leurs fortes saveurs, relèvent un plat.

► **Fleurs épices** qui, à l'image du crocus, se destinent à des préparations sucrées et salées.

► **Fleurs légumes**, comme les fleurs de courges et courgettes mais aussi de tournesol au goût d'artichaut, les capitules du souci, les boutons de fleurs des dahlias et de chrysanthèmes, les fleurs de choux...

► **Fleurs desserts** aux arômes et saveurs destinés aux entremets, gâteaux, boissons et autres liqueurs. De même, depuis très peu d'années, on peut voir apparaître des sirops de fruits, comme le sirop de mimosa. Outre les fleurs séchées, ces essences florales culinaires permettent de faire entrer les fleurs dans de nombreuses recettes, et cela même en hiver.

Cette diversité de saveurs ouvre à tous les passionnés un vaste champ d'investigation culinaire. D'autant que, grâce aux cultures de plus de 75 agriculteurs, il est aujourd'hui possible d'en trouver dans les épiceries fines et même aux rayons frais des grandes surfaces.

## Les bulbes dans la cuisine

► **Les tulipes.** Toutes les tulipes sont comestibles. Néanmoins, choisissez des espèces de préférence agréablement parfumées, notamment T'.sylvestris dont les fleurs apparaissent en avril, Eros et sa fleur rose foncé, Bellona à fleur jaune d'or. Certaines espèces possèdent une saveur fumée délicieuse.

CIBF/C. Curt

# Œufs de caille en robe de tulipe

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 8 mn**

**• 7 petites tulipes • 6 œufs de caille • 3 œufs de poule • 1 oignon rouge • 1 bouquet de cerfeuil • 80 g de crème fraîche froide • 1 c. à soupe de concentré de tomate • Quelques brins de persil plat • Sel, poivre.**

• Lavez les fleurs et égouttez-les. • À l'eau bouillante salée, faites durcir les œufs de cailles 4 mn et les œufs de poule 8 mn, puis passez-les sous l'eau froide et écalez-les. • Coupez un petit chapeau aux œufs de caille pour faire apparaître le jaune. • Coupez les œufs de poule en 2 dans le sens de la largeur, mixez les jaunes et coupez les blancs en rondelles. • Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. • Lavez le cerfeuil et hachez-le avec les pétales d'une tulipe. • Montez la crème fraîche en chantilly avec du sel, ajoutez le concentré de tomate et continuez à battre au fouet jusqu'à ce que la crème soit ferme. • Mélangez-la ensuite aux jaunes d'œufs écrasés et ajoutez le hachis de cerfeuil et tulipe. • Salez, poivrez. • Coupez la queue des tulipes à 5 cm, farcissez les corolles de crème, posez dessus 1 rondelle d'oignon puis 1 rondelle de blanc d'œuf et 1 œuf de caille. • Décorez de feuilles de persil.

► **Les narcisses.** Seules les fleurs des narcisses jonquilla au parfum suave et pénétrant sont comestibles. Elles doivent être mangées en petite quantité car elles sont tonicardiaques.

► **Les jacinthes.** La jacinthe cultivée possède une senteur à la fois forte et douce et ses nombreuses fleurs sont exquises dans la cuisine et les confiseries. La jacinthe des bois possède un épi floral et des clochettes bleu-violet d'un parfum frais. ■

**Marie Simonnetti**

# Dattes aux jacinthes

**Pour 8 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -**

**• 1 fleur de jacinthe • 1 petit rameau de lavande • 300 g de pâte d'amande • 1 barquette de dattes • 80 g de miel de fleurs • 3 c. à soupe de sucre glace • 1 paquet de sucre vanillé • Safran en poudre • 3 c. à soupe d'eau de rose.**

• Faites infuser la lavande dans un peu d'eau chaude. • Dénoyautez les dattes et fourrez chacune d'elles de pâte d'amande. • Dans une poêle, faites fondre le miel sur feu doux, ajoutez l'eau de rose, la capsule de safran préalablement dilué dans l'eau parfumée à la lavande, le sucre vanillé, les dattes et les fleurs de jacinthe (sans la tige). • Remuez délicatement, saupoudrez de sucre glace, laissez fondre et retirez du feu. • Servez froid ou conservez les dattes dans un bocal.

CIBF/C. Curt

CIBF/C. Curt

# Crème de concombres et de bégonias

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Réfrigération : 30 mn**

**• 20 fleurons de Bégonias • 1 concombre • 1 pomme verte • 125 g de fromage blanc • 1 pot de harengs marinés • 3 œufs durs • Mayonnaise • Curry en poudre • 1 gousse d'ail • 3 branches d'aneth • 2 c. de moutarde forte • Sel, poivre.**

• Détachez les fleurs de leur tige, lavez-les et égouttez-les. • Lavez l'aneth et réservez quelques fleurs pour la décoration. • Coupez les harengs en tronçons de 20 cm de long et réservez. • Épluchez les concombres, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, ôtez les pépins puis détaillez en fines demi-rondelles. • En les mélangeant à un peu de gros sel, mettez-les à dégorger enveloppés dans un torchon. • Épluchez l'ail et râpez-le au-dessus du blanc. • Épluchez puis coupez la pomme en cubes. • Coupez les oignons et hachez-les finement. • Hachez les branches d'aneth et les fleurs de bégonias (réservez-en quelques-unes pour la décoration). • Incorporez au fromage blanc, le sel, la moutarde, la mayonnaise, l'aneth et 1 pincée de poudre de curry, mélangez puis ajoutez la pomme, les morceaux de harengs et les fleurs. • Versez dans un plat et décorez avec quelques fleurs, du jaune d'œuf et des blancs en lamelles. • Couvrez avec un film protecteur et placez au réfrigérateur 30 mn.

# Cuisine aux fruits... de toutes les couleurs !

Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France

lte,39605

## *Gratiné de cerises*

**Pour 6 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 20 mn**

**• 600 g de cerises • 250 g de pain de mie • 85 cl de lait • 1/2 zeste de citron • 125 g de poudre d'amandes grillées • 1 g de fleur de sel • 5 œufs • 125 g de beurre ramolli • 165 g de sucre cassonade.**

• Faites tiédir le lait avec le zeste de citron et ajoutez le pain de mie à tremper puis, dans le bol d'un mixer, mélangez et ajoutez la fleur de sel, la poudre d'amande préalablement colorée au four, 5 jaunes d'œufs, le sucre, le beurre pommade et mélangez de nouveau. • Montez 5 blancs en neige bien ferme puis incorporez-les délicatement à la pâte. • Versez dans un moule à clafoutis beurré et parsemez de cerises. • Faites cuire au four à 170°C 20 mn. • À la sortie du four, saupoudrez de quelques pincées de cassonade.

lte,39605

# Mini soufflés aux framboises et son sorbet

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 1 l de sorbet fruits rouges, citron vert ou melon • 5 œufs • 150 g de framboises • 100 g de sucre en morceaux • 1/3 l de lait • 50 g de fécule • 30 g de beurre • 1 verre à porto de liqueur de framboises • 1 noisette de beurre • 4 c. à café de sucre en poudre.**

• À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de sorbets et réservez-les au congélateur. • Lavez et mixez les framboises. • Dans une casserole, faites bouillir la moitié du lait et le sucre en morceaux. • Délayez la fécule dans un bol avec le reste de lait et, hors du feu, versez ce mélange dans la casserole, mélangez puis replacez sur feu doux, laissez épaissir et après 1 bouillon retirez du feu. • Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. • Ajoutez à la préparation la purée de framboises, le beurre et 4 jaunes d'œufs hors du feu puis laissez refroidir. • Préchauffez le four à 210°C. • Battez les blancs en neige ferme. • Ajoutez la liqueur à la préparation puis incorporez les blancs en soulevant la masse. • Beurrez 4 petits moules à soufflé, saupoudrez-les de sucre en poudre puis versez la préparation et faites cuire 30 mn. • Servez aussitôt avec les sorbets bien froids.

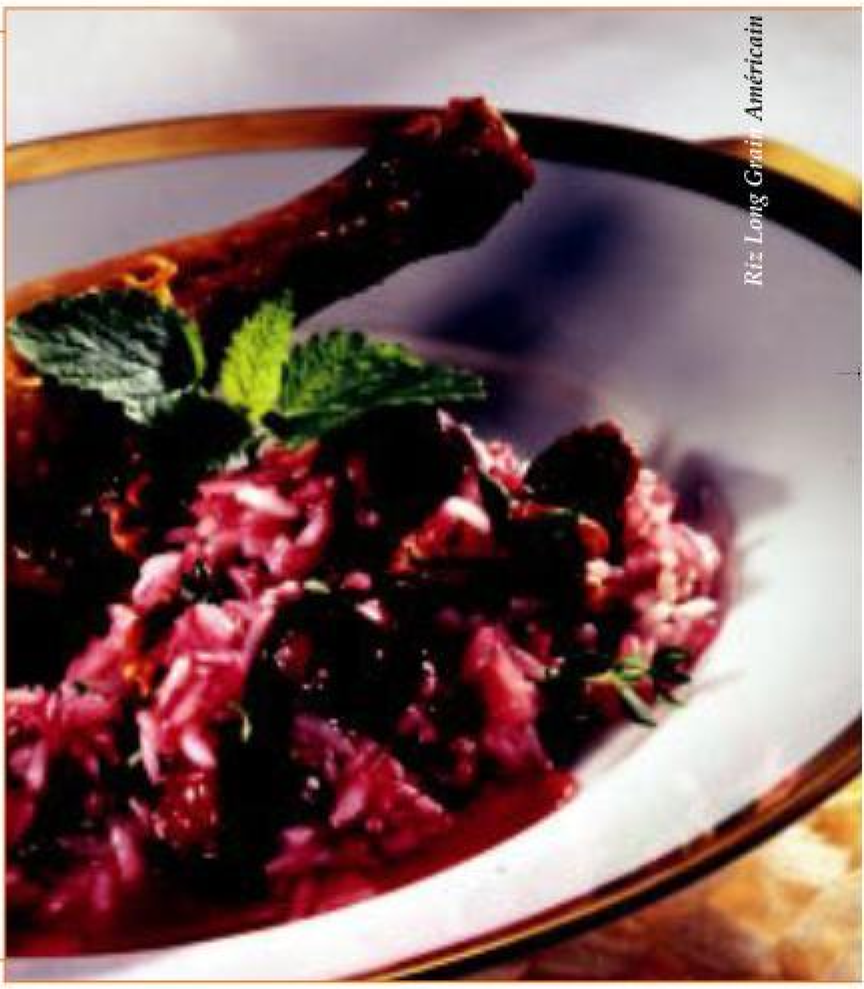
Crédit S.F.I.G

# Canard aux cerises

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 1h40**

**• 1 canard prêt à cuire de 2 kg • 1/2 l de bouillon de poule • 300 g de riz • 1 branche de thym • 200 g de noix de pécan émincées • 200 g de cerises dénoyautées • 3 c. à soupe de beurre • 2 à 3 c. à soupe de maïzena • Persil et écorces de citron • Sel, poivre.**

• Assaisonnez la peau et l'intérieur du canard avec le sel et le poivre puis faites-le cuire au four à 375°C 1h40 en arrosant toutes les 15 mn avec un peu de bouillon. • Dans un plat, disposez le riz, 1 pincée de sel, 6 dl d'eau, portez à ébullition puis ramenez à feu doux, couvrez et laissez cuire 20 mn (jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé). • Faites revenir 1 mn le riz, le thym, les noix de pécan, les cerises et les écorces de citron dans du beurre chaud, ajoutez 2 dl du jus du canard et assaisonnez à volonté. • Mélangez la maïzena avec 2 c. à soupe de jus de cerise, ajoutez à la sauce et portez à ébullition jusqu'à ce que la sauce épaississe. • Assaisonnez de nouveau. • Au moment de servir, saupoudrez canard et riz aux cerises de persil et écorces de citron.



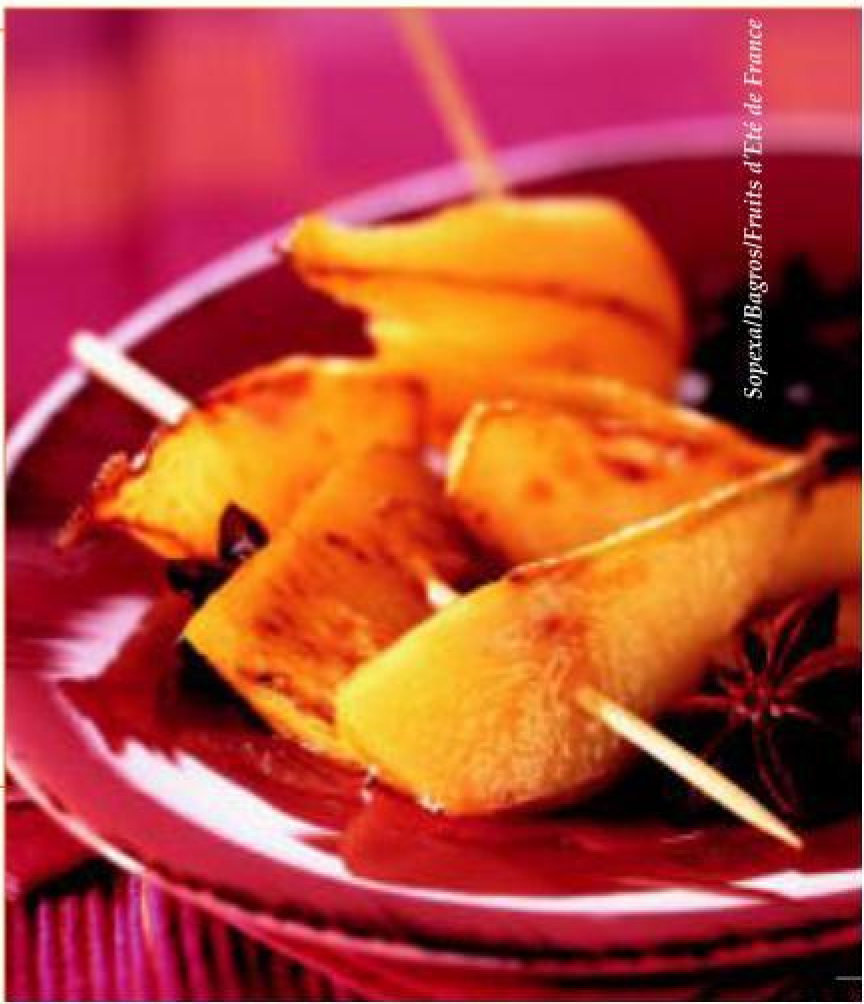
Riz Long Grain Américain

# Brochettes de poires

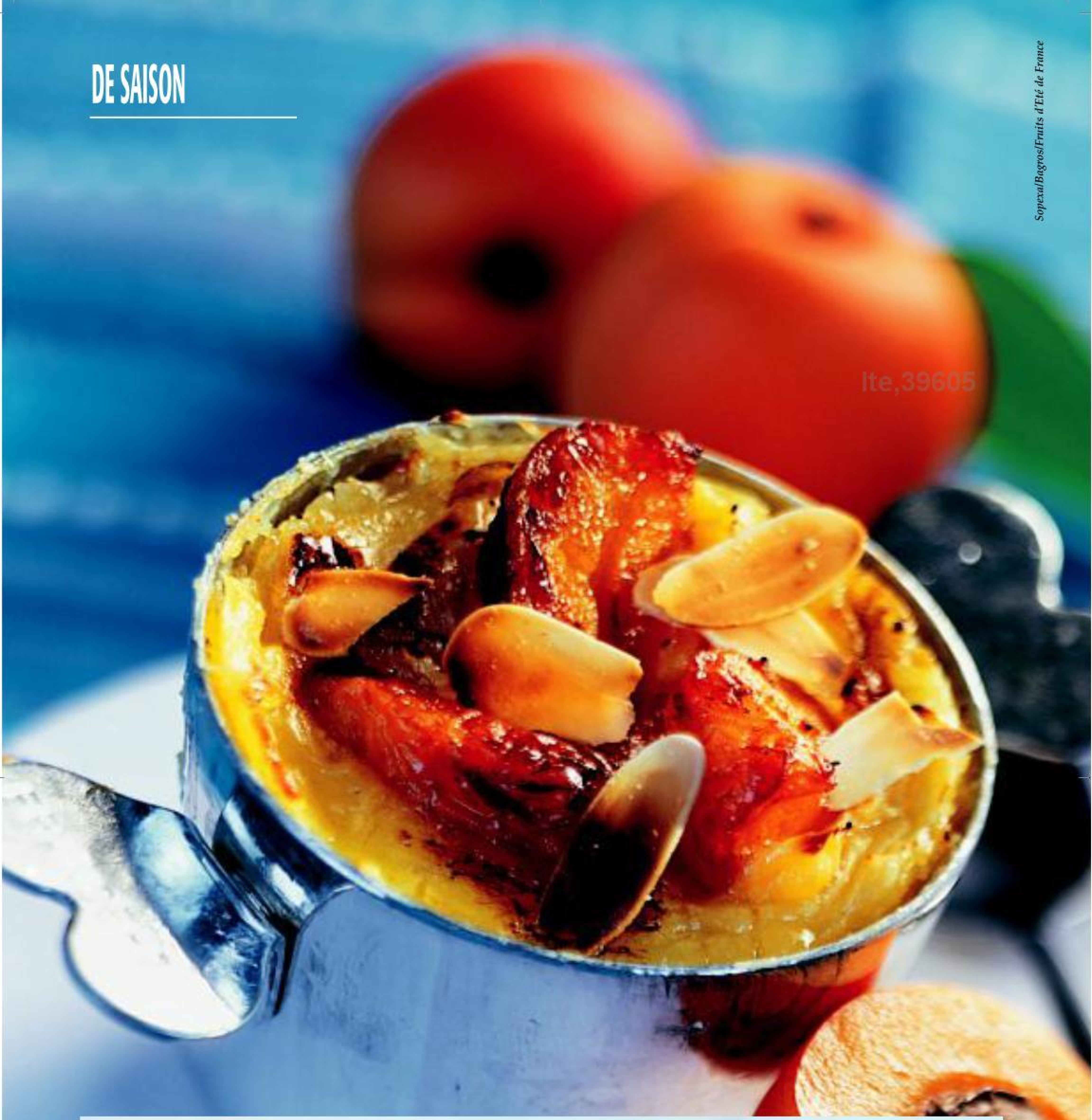
**Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 10 mn**

**• 4 poires Guyot • 1/2 ananas • 4 étoiles de badiane • 50 g de miel • 2 cl de pastis • 100 g de sucre • 50 g de beurre • 1 citron.**

• Épluchez les poires et coupez-les en 6. • Pressez le citron et versez la moitié du jus sur les poires. • Épluchez et coupez l'ananas en 2 puis enlevez le cœur. • Recoupez l'ananas en 5, dans le sens de la longueur. • Dans une poêle, faites fondre le beurre, mettez les morceaux de fruits à colorer, avec la badiane en saupoudrant régulièrement avec le sucre. • Versez ensuite le pastis et remuez délicatement le tout. • Sur chaque brochette, alternez les morceaux de fruits. • Faites fondre le miel avec le reste de jus de citron puis arrosez-en les brochettes avant de servir.



Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France



Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France

# *Flan à l'abricot et à l'orgeat*

**Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 40 mn**

**• 12 abricots • 20 g de beurre • 50 cl de lait • 5 œufs • 50 g de crème fraîche • 150 g de sucre en poudre • 80 g de farine • 3 c. à soupe de sirop d'orgeat • 2 c. à soupe d'amandes effilées.**

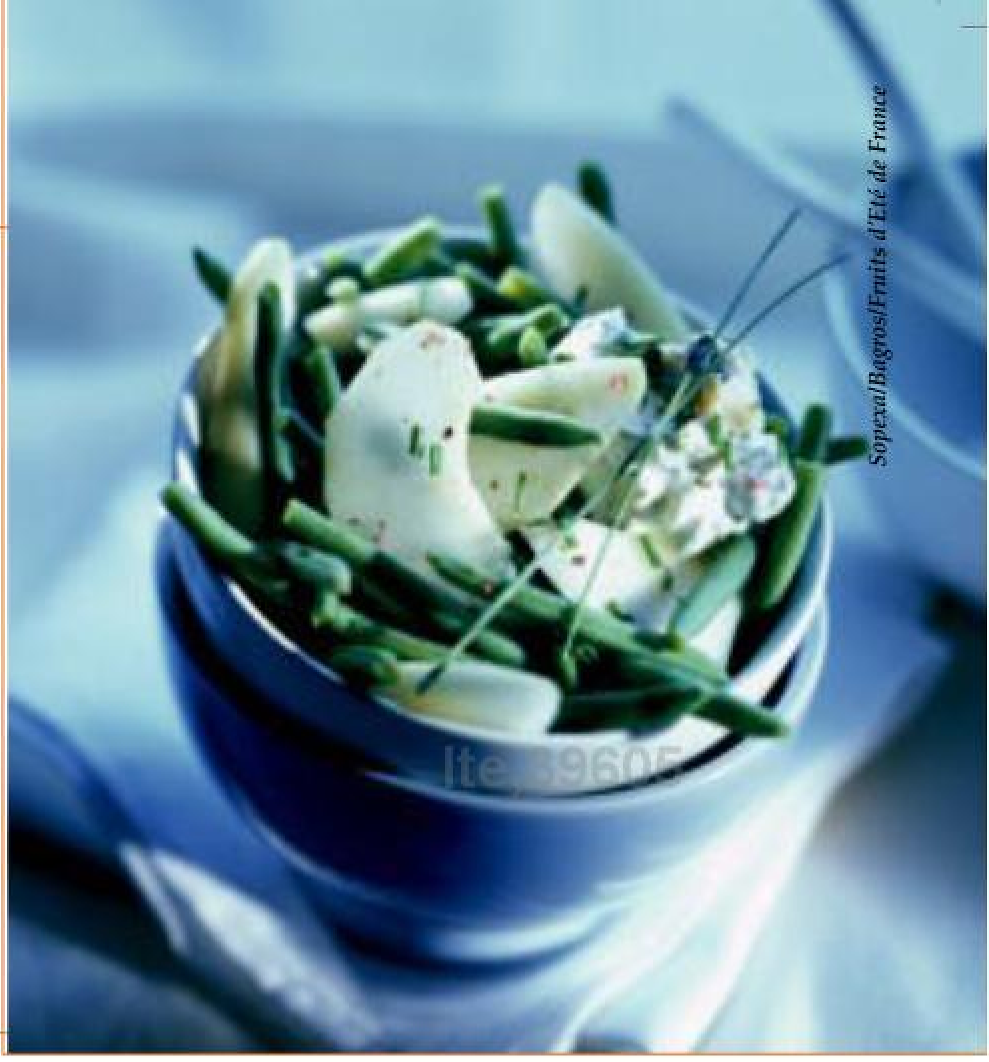
• Coupez les abricots en 2 et ôtez les noyaux. • Dans une poêle, faites fondre le beurre et, une fois doré, faites revenir les abricots 10 mn à feu moyen. • Arrosez de sirop d'orgeat et laissez tiédir. • Séparez les blancs des jaunes d'œufs, versez dans une terrine 100 g de sucre, la farine, la crème fraîche, 5 jaunes d'œufs et 15 cl de lait, mélangez puis versez progressivement le reste du lait en remuant avec un fouet. • Dans un autre récipient, montez 4 blancs en neige bien ferme en saupoudrant des 50 g de sucre restant puis incorporez délicatement à la crème à flan. • Beurrez un plat allant au four, répartissez les abricots poêlés sur le fond et versez la crème à flan dessus. • Mettez à cuire 30 mn au four préchauffé à 180°C. • Saupoudrez d'amandes effilées 10 mn avant la fin de cuisson. • Laissez refroidir avant de servir.

## Salade mélangée aux poires et à la fourme d'Ambert

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -**

**• 200 g de poires Guyot • 200 g de fourme d'Ambert • 200 g de haricots verts extra fins en boîte • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de crème fraîche • 1 pointe de moutarde • Ciboulette • Sel, poivre.**

• Passez au mixer la fourme d'Ambert et la crème fraîche, puis ajoutez au mélange la moutarde, la ciboulette, le sel, le poivre et l'huile d'olive. • Épluchez les poires et coupez-les en lamelles. • Rincez les haricots verts à l'eau froide. • Dans un saladier, rassemblez les haricots verts et les poires en mélangeant délicatement. • Versez la sauce et placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Ite 39605

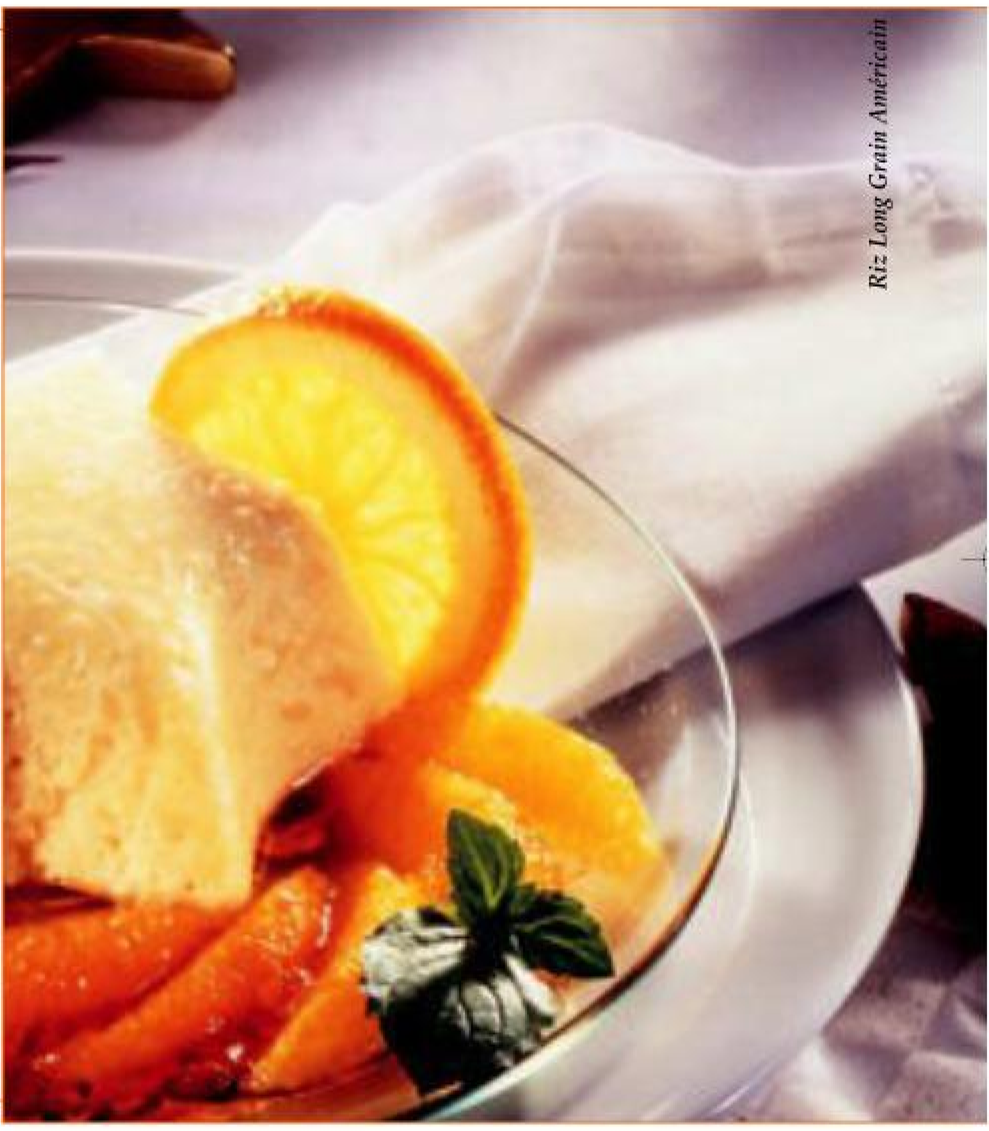
Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France

## Crème de riz aux oranges

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 20 mn**

**• 100 g de riz • 10 g de gélatine en poudre • 3 œufs • 130 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'extrait de vanille • 2 dl de lait • 3 oranges pelées, coupées en quartiers • Tranches d'orange • Feuilles de menthe fraîche • Sel.**

• Versez le riz et 2,5 dl d'eau dans une casserole, portez à ébullition, ramenez à feu doux, couvrez et laissez mijoter environ 20 mn, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. • Dans un bol plongé dans l'eau bouillante, mélangez en remuant les jaunes d'œufs, 65 g de sucre, l'extrait de vanille et 1 pincée de sel. • Ajoutez doucement le lait, remuez jusqu'à ce qu'il devienne épais et crémeux. • Ajoutez la gélatine et remuez jusqu'à ce qu'elle ait fondu. • Versez ensuite sur le riz et laissez refroidir jusqu'à ce que la crème se fige. • Battez les blancs en neige, ajoutez le restant de sucre puis incorporez à la crème de riz. • Remplissez 4 moules individuels de crème de riz et laissez reposer. • Au moment de servir, démoulez dans des assiettes individuelles, ajoutez les quartiers et le jus d'oranges et garnissez d'une rondelle d'orange et de menthe.



Riz Long Grain Américain

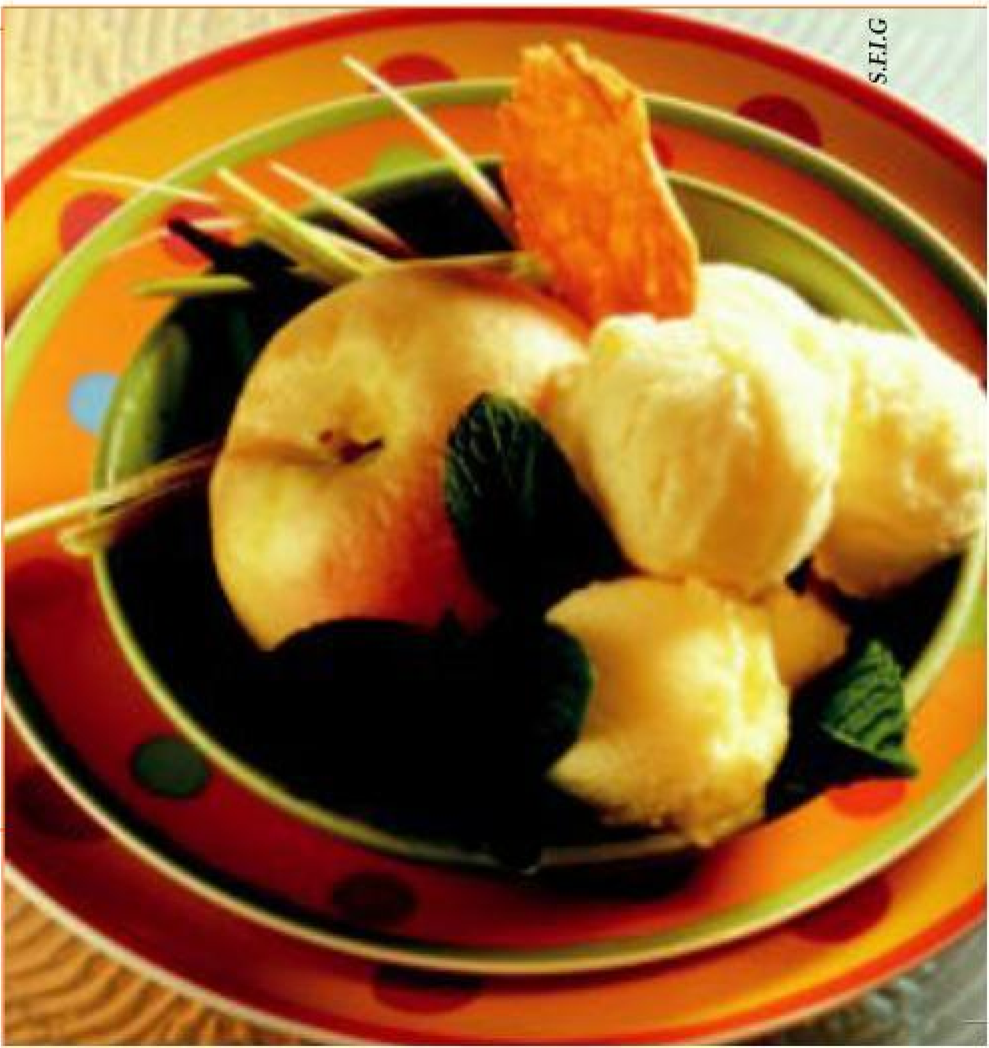
## Pêches au sorbet orange et à la citronnelle

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 1 l de sorbet orange • 2 bâtons de citronnelle • 1 gousse de vanille • 4 pêches • 80 g de sucre en poudre • Quelques feuilles de menthe.**

• À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de sorbet orange et réservez-les sur un plat au congélateur. • Versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre et la citronnelle coupée en morceaux, portez à ébullition, ajoutez la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur et laissez cuire à feu doux 30 mn. • Ajoutez les pêches préalablement pelées, retirez du feu et laissez macérer 1h. • Déposez les pêches égouttées dans des coupelles, ajoutez la glace, décorez de feuilles de menthe et servez avec des petits gâteaux secs.

Ite 39605



S.F.I.G

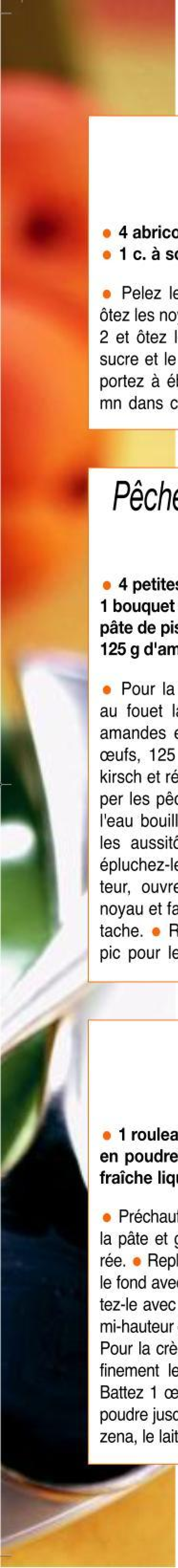
# Croustillant d'abricots aux deux coulis

**Pour 6 personnes • Préparation : 35 mn • Cuisson : 10 mn**

**• 100 g de sucre glace • 200 g de lait • 40 g de farine • 150 g de beurre • 1 kg d'abricots (à dénoyauter) • 1 jus de citron • 10 cl de crème pâtissière • 10 cl de crème fraîche • 100 g de sucre semoule • 50 g de chocolat amer.**

• Pour les croustillants, mélangez au fouet 100 g de sucre glace, 40 g de lait, 40 g de farine et 35 g de beurre fondu. • Disposez ce mélange à la poche sur la plaque du four, doublée d'une feuille de cuisson, en formant des fines crêpes de 10 cm de diamètre. • Faites cuire 4 à 5 mn au four à 200°C. • Pour le coulis d'abricots, mixez 100 g d'abricots avec 50 g de sucre semoule. • Pour le coulis de chocolat, faites fondre 50 g de chocolat amer au bain-marie. • Faites chauffer le reste de lait et 50 g de sucre, portez à ébullition et ajoutez le chocolat. • Faites cuire les abricots à la poêle avec un peu de beurre, 50 g de sucre semoule et le jus de citron. • Mélangez la crème pâtissière avec la crème fouettée. • Pour servir, déposez 1 croustillant au centre de l'assiette, les abricots en dôme, 1 grosse cuillère de crème par-dessus, 2 ou 3 demi-croustillants pour créer du volume et laissez couler des cordons de coulis d'abricots et de chocolat dessus et autour.

Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France



# Soupe glacée abricots et pêches

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 5 mn**

**• 4 abricots • 4 pêches • 30 cl de muscat • 30 cl d'eau • 3 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de pignons de pin • 1 branche de menthe.**

• Pelez les pêches, coupez-les en 4 et ôtez les noyaux. • Coupez les abricots en 2 et ôtez les noyaux. • Versez l'eau, le sucre et le muscat dans une casserole et portez à ébullition. • Pochez les fruits 5 mn dans ce liquide. • À l'aide d'un écumoire, ôtez les fruits et réservez-les dans un plat creux. • Laissez le sirop réduire 5 mn à feu moyen, puis versez-le sur les fruits, ajoutez les feuilles de menthe et laissez refroidir. • Au moment de servir, saupoudrez de pignons de pin.

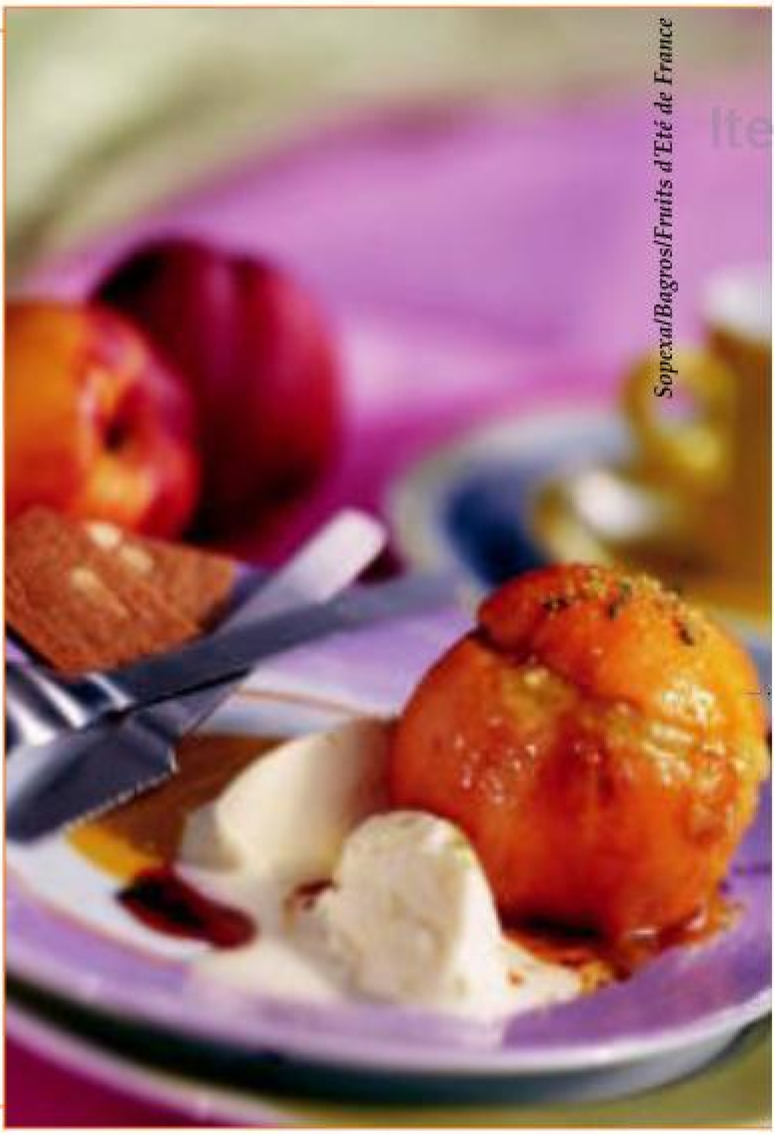
Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France

# Pêches et nectarines farcies à la crème de pistache

**Pour 4 personnes • Préparation : 35 mn • Cuisson : 7 mn**

**• 4 petites pêches ou nectarines • 100 g de sucre en poudre • 175 g de beurre • 1 bouquet de menthe • 50 g de pistaches hachées • 1/2 l de glace vanille • 60 g de pâte de pistache verte (ou bien des pistaches vertes natures écrasées ou mixées) • 125 g d'amandes en poudre • 125 g de sucre glace • 3 œufs • 1 c. à café de kirsch.**

• Pour la crème de pistache, mélangez au fouet la pâte de pistache verte, les amandes en poudre, le sucre glace, les œufs, 125 g de beurre en pommade, le kirsch et réservez au frais. • Faites tremper les pêches et les nectarines dans de l'eau bouillante 30 secondes et plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée puis épluchez-les, coupez-les au 2/3 de la hauteur, ouvrez-les délicatement, retirez le noyau et farcissez-les de la crème de pistache. • Remettez le "chapeau", avec un pic pour le tenir si besoin. • Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez le sucre et faites chauffer jusqu'à obtention d'un caramel. • Mettez les fruits à cuire dans la poêle environ 6/7 mn et retournez-les sans arrêt afin de bien les rôtir. • Une fois légèrement colorés, retirez-les, ajoutez un peu d'eau, remuez pour obtenir un sirop épais, ajoutez quelques feuilles de menthe ciselée, retirez du feu. • Sur chaque assiette, dressez les fruits, nappez de sauce puis saupoudrez de pistaches hachées. • Servez accompagné de glace vanille.



Sopexa/Bagros/Fruits d'Eté de France

# Tarte au citron à la neige de coco

**Pour 8 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 20 mn**

**• 1 rouleau de pâte brisée • 20 g de beurre • 2 citrons • 3 œufs • 200 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de maïzena • 14 cl de lait de coco • 20 cl de crème fraîche liquide • 1 c. à soupe de sucre glace • 50 g de noix de coco râpée.**

• Préchauffez le four à 220°C. • Déroulez la pâte et garnissez-en une tourtière beurrée. • Repliez le pourtour en cordon, piquez le fond avec les dents d'une fourchette, lestez-le avec des légumes secs, enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 20 mn à blanc. • Pour la crème, lavez les citrons puis râpez finement leur zeste et pressez le jus. • Battez 1 œuf et 2 jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment, ajoutez la maïzena, le lait de coco, la crème liquide, le jus des citrons, les zestes et délayez. • Reversez cette crème dans une casserole et faite cuire à feu doux sans bouillir jusqu'à épaississement en remuant constamment. • Après cuisson, retirez le leste du fond de tarte puis étalez le mélange. • Battez les blancs en neige avec le sucre glace puis incorporez-les à la noix de coco râpée. • Étalez cette meringue sur la surface de la tarte et repassez 10 mn au four à 240°C pour faire blondir. • Servez tiède ou froid.

CEDUS

Ite,39605

# Plaisirs fruités des pommes et des poires

**Rafraîchissantes et bienfaisantes, pommes et poires sont à déguster sans modération du déjeuner au dîner, pour un festival de couleurs et d'arômes riches et variés.**

Pour affronter la rentrée en toute sérénité, faites le plein d'énergie et de vitamines et laissez-vous succomber aux charmes de plaisirs fruités. Pommes et poires se laissent croquer tout au long de la journée et régalent vos papilles de saveurs parfumées aux multiples facettes. Dégustées à pleines dents ou cuisinées dans un éventail de recettes simples et variées, ces fruits vous désaltèrent et apportent à votre corps des bienfaits nutritionnels indispensables. Alliées du goût et de la santé, pommes et poires sont les aliments préférés des gourmands attachés à une nourriture saine et au respect de leur équilibre alimentaire.

**ASTUCE**
Une fois pelée, la poire s'oxyde rapidement. Pour conserver sa couleur nacrée et toutes ses vitamines, arrosez-la d'un filet de jus de citron.

## La poire : un fruit tout en émotions

À la fois pulpeuse et juteuse, la poire séduit gourmands et gourmets par sa chair fondante et parfumée et ses courbes avantageuses. Crue ou cuite, elle se consomme sous forme de compotes, tartes, pâtisserie, confitures, poires au vin ou au four, et même en fruits confits, sirop ou alcool. Noble et sensuelle, elle offre à travers ses nombreuses variétés une palette d'arômes, de formes et de couleurs.

SOPEXA/Yves Bagros

## Fondant aux pommes

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 1h45**

**• 1,5 kg de pommes (Breaburn, Pink Lady ou Tentation) • 400 g de sucre en poudre • 30 g de beurre • 4 boules de sorbet melon • 10 cl de crème liquide.**

• Pelez les pommes, ôtez le cœur, coupez-les en cubes et versez-les dans une casserole avec 250 g de sucre en poudre. • Laissez cuire 1h sur feu doux à découvert, en remuant régulièrement. • Ajoutez alors 50 g de sucre et le beurre coupé en morceaux, mélangez et continuez la cuisson 30 mn, toujours à feu doux et en remuant régulièrement. • Versez la purée de pommes dans un moule à cake, placez au frais et laissez prendre 24h. • Pour la sauce caramel, versez 100 g de sucre dans une casserole, mouillez avec 5 cl d'eau. • Placez sur le feu et laissez caraméliser. • Retirez le caramel du feu, laissez disparaître les bulles et ajoutez la crème liquide. • Remettez sur le feu et remuez jusqu'à obtention d'une sauce. • Versez dans une saucière. • Servez le fondant aux pommes avec une boule de sorbet melon et de la sauce caramel.

Yves Bagros / SOPEXA – Section Nationale Poire

## Pour **bien** les **choisir**

► **La poire :** Elle continue de mûrir très rapidement après sa cueillette. Choisissez donc de déguster en priorité celles dont la peau présente une couleur jaune, signe de maturité. Très sensible aux chocs et aux manipulations, mieux vaut l'acheter à la fin de vos courses pour la conserver au-dessus de votre panier.

► **La pomme :** Une bonne pomme doit être ferme, sans tâches brunes ni ridules. Tapotez la pomme avec l'ongle, pour vous assurer que la chair est bien ferme. Comme pour tous les fruits, choisissez la bonne saison, c'est-à-dire l'automne et l'hiver, pour consommer des pommes au meilleur de leur forme.

► **Beurré Hardy :** Première poire d'automne, la Beurré hardy laisse dans votre bouche des parfums sucrés et musqués. Sous sa peau rude et épaisse aux couleurs verte olivâtre, se découvre une chair fine et raffinée.

► **Louise Bonne d'Avranches :** Une ligne menue et sensuelle mariée à un caractère piquant et prononcé font de cette poire un régal pour tous les amateurs de fruits.

► **Conférence :** Sa forme fuselée apparaît sur le marché à partir du mois d'octobre. Variété la plus sucrée, elle révèle toutefois quelques arômes d'écorces de citron.

► **Passe Crassane :** Surnommée "bouton d'or", cette poire ronde et surprenante régale vos papilles de notes acidulées.

► **Williams Bon Chrétien :** Sa chair à la fois sucrée et acidulée vous désaltère tout en douceur.

## La pomme, péché de gourmandise

Fruit le plus consommé au monde, la pomme se marie tout aussi bien avec le sucré qu'avec le salé. On peut tout faire avec les pommes, à condition de bien les choisir. Avec plus de six milles variétés, couleurs, textures, et saveurs se déclinent selon vos besoins et vos préférences pour un maximum de plaisirs. Les variétés :

► **Braeburn :** D'une teinte rouge légèrement jaunie, cette pomme parfumée rivalise de tenue en tarte ou au four et diffuse des arômes de caramel ou de coing.

► **Granny Smith :** Acidulée, croquante, ferme et juteuse, cette pomme tonique aux arômes de végétaux se dévore à pleines dents.

► **Golden :** Fondante au four et fruitée à la croque, la golden réjouit tous les gourmands de sa chair moelleuse et savoureuse.

► **Red Chief :** Inévitable avec sa robe rouge brillante, c'est à la croque que vous découvrez son parfum de bois vert et sa chair ferme et croquante, délicatement sucrée. ■

**Florence Fabrer**

## *Tiramisu à la poire*

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : -**

**• 2 poires • 250 g de mascarpone • 15 cl de crème liquide • 3 c. à soupe de sucre en poudre • 6 cookies au chocolat • 1/2 tasse de café fort • 2 c. à soupe de rhum • 1 c. à soupe de cacao en poudre.**

• Versez la crème liquide dans un saladier et placez-le au frais avec les fouets du batteur pendant 5 mn puis fouettez pour obtenir une crème chantilly. • Ajoutez le sucre et le mascarpone et fouettez à nouveau pour que le mélange soit bien homogène. • Écrasez grossièrement les cookies et passez-les dans le mélange café/rhum. • Pelez les poires, ôtez le cœur et coupez-les en petits dés. • Garnissez le fond de votre plat des cookies imbibés et recouvrez d'une première couche de crème. • Déposez les dés de poires uniformément sur la crème puis recouvrez d'une deuxième couche de crème. • Égalisez le dessus et saupoudrez de cacao. • Placez au frais avant de servir.

SOPEXA/Yves Bagros /Poires de France

Ite,39605

# Ne mettez pas vos œufs dans le même panier

**Symbole du renouveau printanier, l'œuf s'impose encore comme incontournable friandise de Pâques. Petits, grands, moyens, en nougatine, en sucre ou en chocolat, ils s'étalent dans les confiseries et font la joie des petits et grands.**

Fête familiale s'il en est, Pâques dépasse aujourd'hui les frontières de la célébration religieuse. Grands-parents, parents et petits-enfants se réunissent autour de l'agneau Pascal dans la joie, selon la clémence du temps, de l'arrivée des beaux jours et de la douceur printanière. Pour les enfants, Pâques est avant tout synonyme de chasse au trésor et de conquêtes de friandises dissimulées ça et là. Quant aux adultes, point d'hypocrisie. La fête dominicale est l'occasion de savourer les chocolats sans culpabilité aucune. Mais attention, l'œuf se respecte. Depuis des temps immémoriaux, il est traditionnellement présent en ce jour de fête. Pour l'honorer comme il se doit, voici quelques idées pour mettre l'œuf en scène.

## Décorer avec des œufs

Pâques n'a pas son traditionnel gâteau comme Noël a sa bûche. Pour donner des habits de Pâques, il suffit simplement de rajouter au dessert quelques petits œufs en chocolat. Et là, plusieurs solutions sont possibles. La première consiste à couper les œufs en deux et de recouvrir le

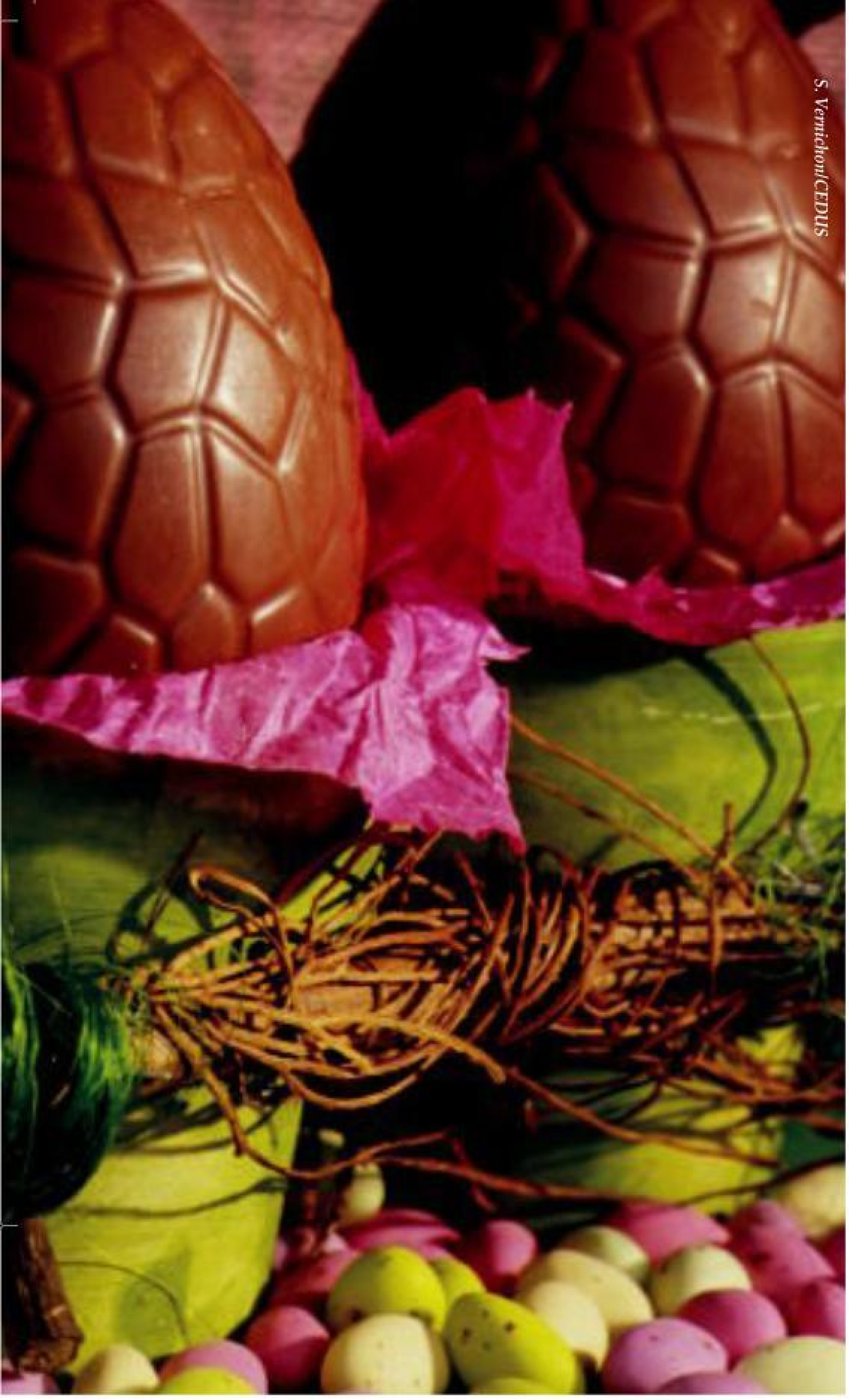
Rina Nurral/CEDUS

## *Poule au nid*

**Pour 6 personnes • Préparation : 10 mn • Réfrigération : 12h**

**• 1/2 l de lait entier • 2 gousses de vanille • 6 feuilles de gélatine (12 g) • 5 jaunes d'œufs • 75 g de sucre en poudre • 20 cl de crème liquide UHT • 2 sachets de sucre vanillé • Huile • 30 biscuits type Finger • 125 g de pâte kadaïf (en vente dans les pâtisseries orientales) • 1 poule en chocolat.**

• Versez le lait dans une casserole et ajoutez les gousses de vanille fendues en deux dans le sens de la longueur. • Portez à ébullition, puis laissez infuser 10 mn à couvert. • Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. • Dans un saladier, travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment. • Délayez peu à peu avec le lait • Reversez dans la casserole rincée, portez sur feu doux et laissez cuire la crème anglaise jusqu'à consistante nappante, sans laisser bouillir. • Hors du feu, incorporez les feuilles de gélatine essorées en remuant pour les dissoudre • Filtrez la préparation à l'aide d'une passoire, versez-la dans un saladier et laissez refroidir. • Fouettez la crème bien froide en chantilly en incorporant le sucre vanillé et ajoutez-la délicatement à la crème anglaise. • Passez un moule à manqué de 24 cm sous l'eau froide et tapissez-le de film étirable. • Versez doucement la préparation et placez au réfrigérateur 12 heures.



S. Vernichon/CEDUS

gâteau entier avec ces morceaux de chocolat. La seconde technique s'avère plus élaborée. Il s'agit de dessiner un œuf à la surface du gâteau à l'aide d'un pochoir, puis de le mettre en valeur avec des œufs liqueur ou des grains de mimosa. Enfin, la méthode "pro" revient à coller des boudoirs (langue de chat, biscuits à la cuiller...) autour du gâteau, de façon à gagner une petite hauteur supplémentaire, qui permet ensuite de remplir cette nouvelle profondeur d'œufs en sucre ou en chocolat.

## Un nid pour les œufs

Il se réalise selon les goûts avec un gâteau de Savoie, une génoise, un gâteau de chocolat, un gâteau de riz... Pour imiter les brins de paille, il est possible d'utiliser des zestes d'oranges ou de citrons ou des écorces confites de ses mêmes fruits. Les œufs doivent être ensuite placés au centre, en ajoutant des faux brins de paille.

► **Petits nids individuels.** Il y a plusieurs manières de les réaliser : comme les gros nids en utilisant de petits moules à savarin, avec des pâtes à gâteau en vente dans le commerce (il suffit qu'elles soient assez ferme pour être déposées en forme de petites couronne sur la plaque), avec des tartelettes individuelles ou de la meringue.

## L'œuf sous toutes ses formes !

► **Gâteau en forme d'œufs.** Un gros gâteau, non pas rond ou carré mais de forme ovoïdale, à décorer de petits œufs. Il se crée avec un gâteau, qui doit être découpé après la cuisson en forme d'œuf. L'idée originale est de le recouvrir ensuite d'un glaçage et de le décorer de guirlandes horizontales, à l'aide d'une poche à douille avec du chocolat, du fondant

## *Crème au chocolat à la cassonade*

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn • Réfrigération : 3h**

**• 200 g de chocolat riche en cacao • 80 g de cassonade • 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à café de maïzena • 1 pincée de vanille en poudre • 1 pincée de cannelle en poudre • 30 cl de crème fleurette • Sucre brun • Sujets de Pâques.**

• Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. • Ajoutez la cassonade et le miel, puis laissez fondre au bain-marie, sur feu très doux, 15 mn environ, en remuant fréquemment pour rendre la préparation homogène. • Ajoutez peu à peu 20 cl de crème fleurette. • Dans un bol, mélangez la maïzena, la vanille et la cannelle. • Délayez peu à peu avec 10 cl de crème fleurette, puis versez en mince filet dans le chocolat, sans cesse de remuer. • Continuez la cuisson en tournant jusqu'à ce que la crème épaississe, retirez aussitôt du feu. • Répartissez la préparation dans 4 verres et mettez-les 3h au réfrigérateur avant de servir. • Pour déguster, saupoudrez d'un peu de sucre brun et décorez avec des sujets de Pâques.

Rina Nurra/CEDUS

# Sablés de Pâques vanille, citron, chocolat

**Pour 35 sablés environ • Préparation : 30 mn • Cuisson : 20 mn • Réfrigération : 30 mn**

**• 250 g de farine • 50 g de maïzena • 1 pincée de sel • 100 g de sucre en poudre • 1 blanc d'œuf • 200 g de beurre mou • 1 zeste de citron non traité • quelques gouttes d'essence de citron • 1 c. à café de vanille liquide ou en poudre • 1 c. à soupe de cacao amer • Huile • Sucre coloré multicolore.**

• Mélangez au batteur électrique le sucre en poudre et le beurre. • Ajoutez le sel et le blanc d'œuf, puis la farine et la maïzena en mixant par à-coups le moins possible jusqu'à ce que la pâte forme une boule. • Divisez cette pâte en 3 parts égales. • Incorporez le zeste de citron finement râpé et quelques gouttes d'essence de citron à l'une d'elles, la vanille à la seconde et le cacao à la troisième. • Roulez les trois pâtes en boules et laissez-les reposer 30 mn au réfrigérateur. • Préchauffez le four à 150°. • Abaissez les 3 pâtes au rouleau à pâtisserie sur 3 millimètres d'épaisseur. • Découpez-y des ovales du gabarit d'un œuf ainsi que des poules et des lapins à l'emporte pièce. • Saupoudrez les sablés avec le sucre multicolore. • Disposez les biscuits sur la plaque du four légèrement huilée. • Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 15 à 20 mn. • Dès que les sablés sont cuits, décollez-les à l'aide d'une spatule et laissez-les refroidir sur une grille.

## Les **œufs**, tout un **symbole**

► Offrir des œufs à Pâques est une tradition antérieure au christianisme. Symbole de vie et de renaissance, de multiples rituels lui sont associés depuis la nuit des temps. Dans le Kalevala, le livre sacré des anciens finlandais, c'est de l'œuf que naquit le monde. Iltamara, la mère de l'eau, cassa l'œuf offert par le maître de l'air et tous les morceaux se transformèrent : soleil, lune, étoiles et nuages virent ainsi le jour. D'autres sources affirment que l'œuf représente les cinq éléments de la vie : la coquille pour la terre, la membrane pour l'air, le blanc, l'eau et le jaune, le feu. Égyptiens, Perses et Ukrainiens, pour fêter l'arrivée du printemps et le renouveau de la vie, décoraient les œufs aux couleurs de la douce saison. Au XIè siècle en France, la nouvelle année débutait le jour de Pâques. Symbole de résurrection, les œufs devinrent un cadeau de bonne année sous les auspices de la fécondité. Signe de vie, avec cette charmante coutume provençale qui consiste à offrir à un nouveau-né un œuf, du sel et du pain, pour que sa vie soit saine et bonne. Mais rien ne vaut pour les Chinois le dessin de nombreux œufs dans le berceau pour porter à bébé la chance éternelle.

ou des motifs en pâte d'amande, comme c'est le cas en Europe centrale.

► **Des plats de service à croquer.** Les gros œufs en chocolat noir ou blanc ou même en nougatine, constituent des récipients originaux pour servir divers entremets. Il suffit de séparer délicatement les deux moitiés et d'en utiliser une, ou les deux, en guise de coupe ou de compotier. Ainsi, une multitude d'idées desserts est possible : l'œuf à la crème (crème au chocolat, mousse...), l'œuf aux profiteroles, l'œuf glacé, l'œuf printanier (salade de fruits) ou bien encore l'œuf à la neige.

► **Œuf en croquembouche.** Si le temps de Pâques correspond à des fiançailles ou un baptême, on peut donner une forme d'œuf à la pièce montée traditionnelle. Il suffit de réaliser un premier étage de choux en les collant avec du caramel, le deuxième étage débordera du premier, le troisième sera plus large que le deuxième... Ensuite, les dragées se remplacent par des petits œufs en sucre.

► **Petites friandises en forme d'œuf.** Il n'est pas nécessaire d'aller chez le confiseur pour se procurer de petits œufs. Il est possible de les façonner avec de la pâte à truffes, de la pâte d'amandes de différentes couleurs, du massepain, de la nougatine ou de la purée de marron.

► **L'arbre aux œufs.** Pour occuper les enfants pendant les vacances, ils peuvent s'amuser à fabriquer de jolis œufs en pâte sablée à suspendre à un petit arbre. Variante de l'arbre de Noël, les biscuits décorés remplacent les boules non comestibles.

► **Décors pour œufs en chocolat.** Utiliser son talent artistique sur les œufs ne fait courir aucun risque. Si c'est raté, c'est vite mangé. Avec des glaçages multicolores, losanges, cercles et spirales s'affichent fièrement sur le ventre bombé de l'œuf.

► **Des friandises dans de vraies coquilles.** Des coquilles d'œufs soigneusement évidées peuvent être utilisées pour réaliser d'amusantes friandises. Remplies de délicieuses garnitures, comme une mousse au chocolat, une crème au citron ou une glace, elles sont à déguster comme des œufs à la coque, avec petite cuillère et mouillettes.

► **Un gâteau dans la coquille.** On peut aussi faire des gâteaux en forme d'œuf en se servant des coquilles évidées comme moule. Il suffit de préparer une pâte à gâteau, de remplir les coquilles et de laisser cuire. Une fois la coquille enlevée, les petits ovoïdes sont libérés. ■

**Nathalie Macoux**



Ite,39605
Ite

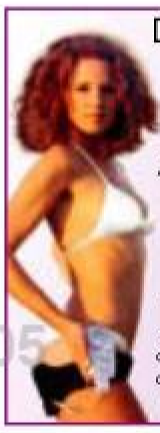
Ite,39605

210x297_BB MULTI 606 16/06/06 16:00 Page 1

LIVRAISON 48H

*J'appelle le* **02 32 96 50 50** *ou je commande sur* **www.sport-elec.com**

☑ **Je fais mon choix en cochant la case correspondante ci-dessous**



☐ **BODY BEAUTIFUL MULTIFONCTION**

***SYSTÈME 2 EN 1***

***• 4 programmes dont 35 variations de programmes • ceinture multifonction munie d'électrodes intégrées • 4 électrodes adhésives • 2 canaux de puissance • 1 crème de massage 200 ml.***

Appareil d'entretien musculaire fonctionnant soit avec la ceinture multifonction (dos, abdos, fessiers...) ou soit avec les électrodes adhésives pour tout le corps.
1 crème de massage électro-conductrice 200 ml fournie.
Fonctionne avec piles 2 x 9 V (non fournies).

***JE SERAI DÉBITÉ DE :*** **139€**

**+ 8,50 € de frais de port soit 147,50€.**

*Par carte bancaire : 49,50€, 49€, 49€. Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le premier de 49,50€ et les 2 suivants de 49€ chacun daté du jour de la commande. Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.*

Ite,39605

☐ **DUO CT5 MINCEUR**

***SPÉCIAL MUSCLES ABDOS - FESSIERS***

***• 4 programmes dont16 variations de programmes• électrodes "carbone" intégrées • 2 canaux de puissance.***

**Appareil d'entretien musculaire.** Un ensemble short + ceinture pour le travail des muscles spécifiques des abdominaux et des fessiers.
1 crème de massage électro-conductrice 200 ml fournie.
Fonctionne avec piles 4 x 1,5 V (non fournies).

***JE SERAI DÉBITÉ DE :*** **99€**

**+ 8,50 € de frais de port soit 107,50€.**

*Par carte bancaire : 37,50€, 35€, 35€.*
*Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le premier de 37,50€ et les 2 suivants de 35€ chacun daté du jour de la commande.*
*Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.*

**TOTAL DE MA COMMANDE = ........................ € TTC**

ENT / 606

Nom : ........................ Prénom : ........................ Tél. : ........................
Adresse : ..................................................
Code postal : ........................ Ville : ........................

A remplir si vous réglez par carte bancaire

N° carte : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|_|_| N° de cryptogramme* : |_|_|_|

Signature :

* 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte à côté de votre signature

**Je renvoie ce bon à : SPORT-ELEC S.A - BP 35 - ROUTE DE ROUEN - 27520 BOURGTHEROULDE**
**Tél : 02 32 96 50 50 - Fax : 02 32 96 50 59 - e.mail : info@sport-elec.com**

Prix TTC - Tarifs valables en France métropolitaine uniquement - SPORT-ELEC - société cotée à la bourse de Paris - R.C. 338 620 834.
"Conformément à la loi informatique et libertés N×78-17 du 6 janvier 1978", vous pouvez sur simple demande, refuser que vos coordonnées soient transmises à des fins de communication commerciale
Vous bénéficez d'un droit de rétractation de 7 jours à compter de la réception de vos envois.

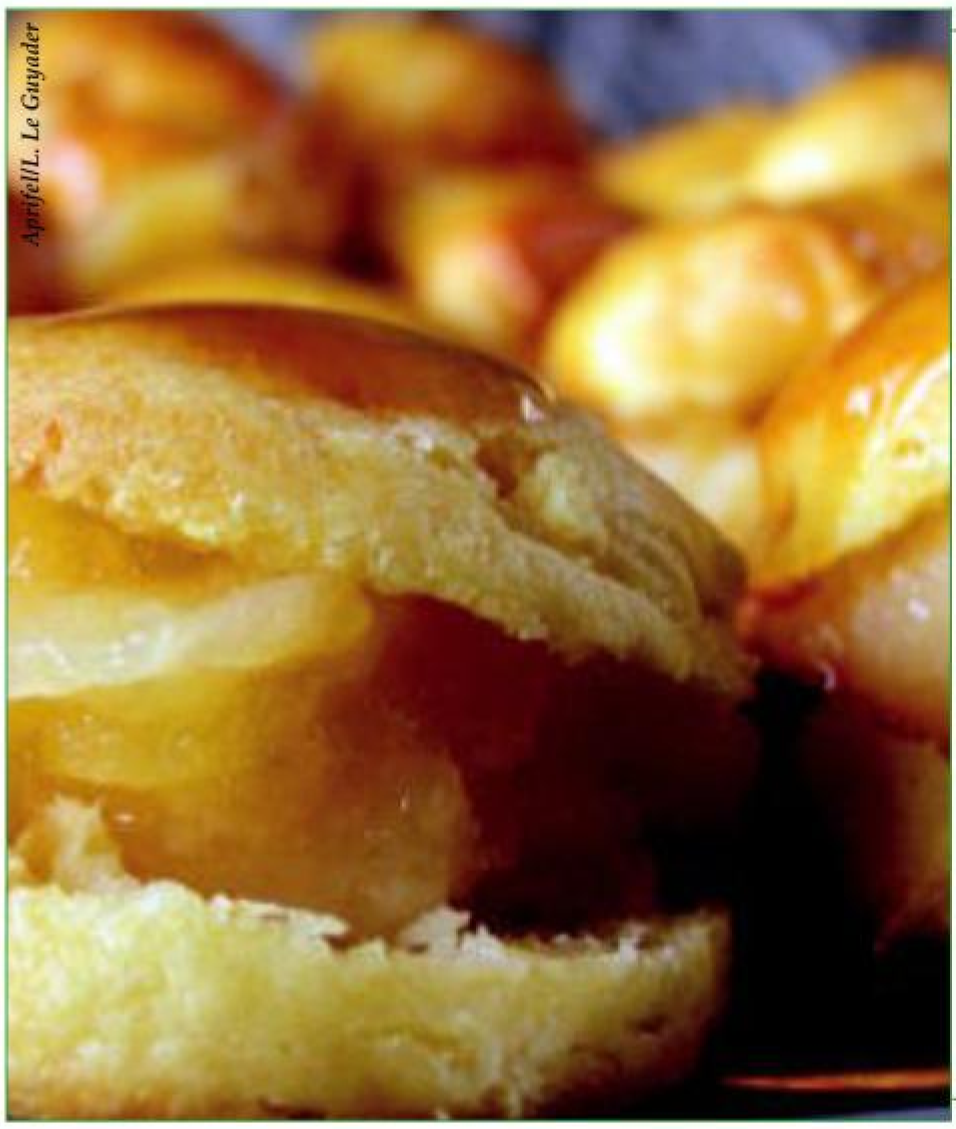
Aprifel/L.Rouvrais

## Pancakes de poires au citron

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 10 mn**

**• 4 poires • 4 crêpes pancake • 1 citron • 2 œufs • 100 g de sucre • 100 g de beurre • 50 g de pistaches.**

• Mixez les œufs, le sucre, le zeste et le jus de citron puis 50 g de beurre fondu. • Épluchez les poires et coupez-les en lamelles. • Faites dorer les poires en lamelles dans le beurre restant 10 mn. • Disposez sur les crêpes pancake la crème de citron, les poires et les pistaches concassées.



Aprifel/L. Le Guyader

## Profiteroles à la reine des reinettes et aux coings, caramel au cidre

**Pour 8 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 45 mn**

**• 1/4 de l de lait • 250 g de beurre • 200 g de farine • 6 œufs • 250 g de sucre • 800 g de reines des reinettes • 3 cl de cidre • Sel.**

• Pour la pâte à choux, mélangez 1/4 de l de lait, 100 g de beurre en morceaux, 1 pincée de sel, portez à ébullition, ajoutez 200 g de farine et faites dessécher sur le feu. • Débarrassez dans une jatte et incorporez les 6 œufs un à un. • Couchez en petites boules et faites cuire à 200°C 15 à 20 mn. • Préparez la compote avec les pommes pelées et coupées en morceaux, 50 g de beurre, 50 g de sucre, de l'eau en faisant cuire 25 mn à feu doux. • Coupez les choux en 2 et garnissez copieusement de compote. • Pour le caramel, faites fondre 150 g de sucre avec un peu d'eau dans une casserole. • Faites décuire au cidre puis ajoutez le beurre. • Nappez les profiteroles de caramel et servez.

## Poire capucin

**Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 4 poires • 500 g de groseilles • 100 g de myrtilles • 1 citron • 125 g de sucre • 150 g de groseilles.**

• Faites pocher les poires entières 30 mn dans de l'eau sucrée (50 g) et citronnée, puis égouttez-les. • Coupez-les au tiers supérieur, creusez et remplissez la cavité avec les groseilles (réservez-en 150 g pour le coulis) et les myrtilles. • Préparez le coulis en mixant 150 g de groseilles restantes et 75 g de sucre. • Nappez les poires encore chaudes, laissez refroidir avant de servir.

Aprifel/H.Yeru



lte,39605

# Beurre de pommes

**Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson 1h45**

**• 1,5 kg de pommes Reine des Reinettes • 125 g de beurre • 500 g de sucre semoule • 2 citrons • 2 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé.**

• Dans un saladier, versez le jus de 2 citrons. • Épluchez les pommes, coupez-les en dés puis placez-les au fur et à mesure dans le jus des citrons. • Laissez mariner 10 mn. • Arrosez de sucre en remuant puis de sucre vanillé, mélangez à nouveau. • Faites cuire les pommes dans une grande sauteuse à feu très doux et à découvert pendant 1h45 (toute l'eau des pommes doit s'évaporer). • À mi-cuisson, ajoutez le beurre, la cannelle, le gingembre. • Remplissez les bocaux propres, secs et chauds à ras bord. • Fermez puis rangez-les dans un endroit frais. • Consommez dans les 3 à 4 mois

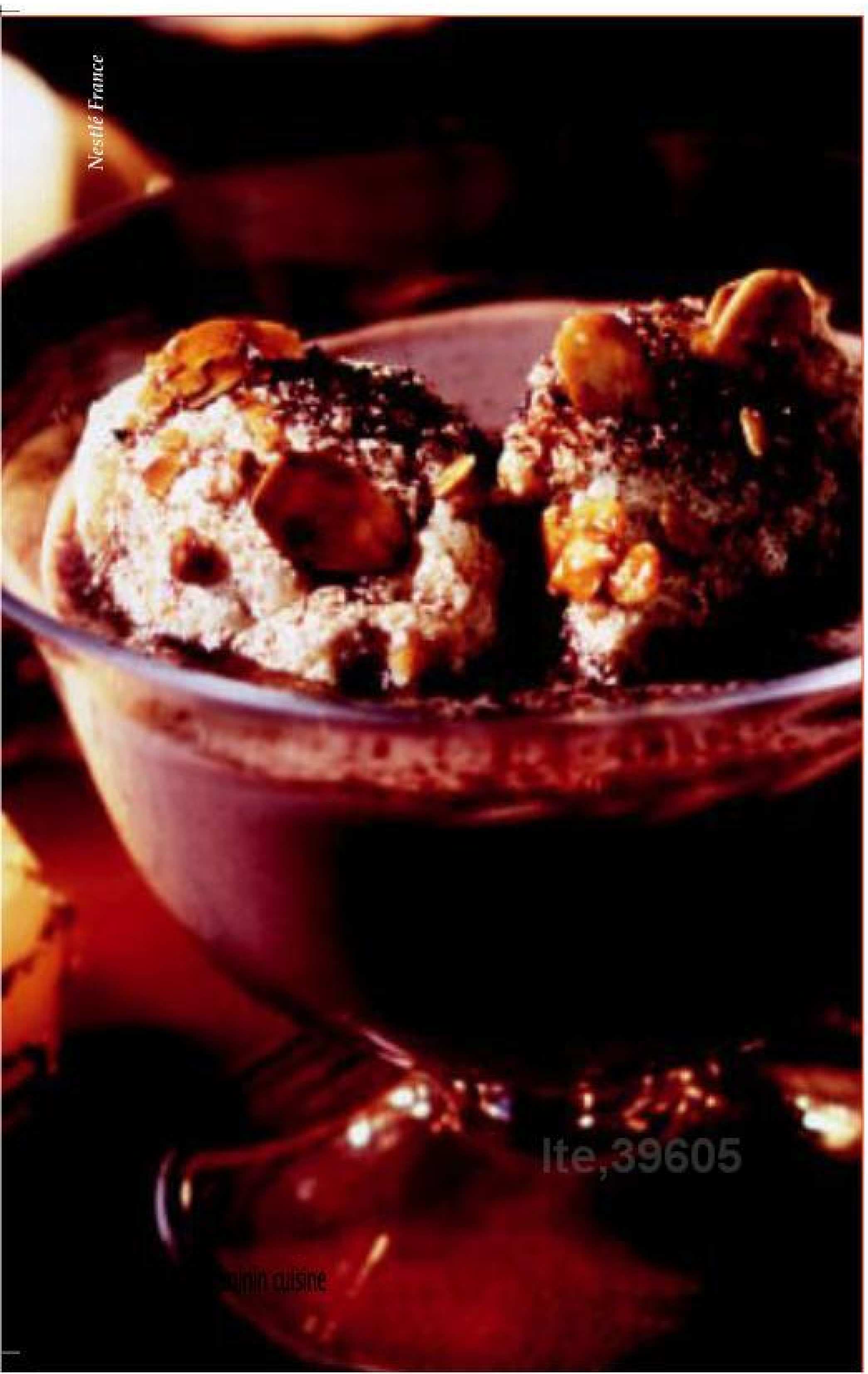
## Dessert

# Gâteau mousseux au chocolat et fondant de banane

**Pour 8 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 2 mn • Réfrigération : 3h**

**• 4 bananes • 1 tablette de 170 g de chocolat au lait • 6 œufs • 200 g de fromage blanc battu • 5 feuilles de gélatine • 1 c. à soupe de sucre roux.**

• Préparez la mousse au chocolat. • Faites fondre le chocolat au four à micro-ondes. • Faites ramollir 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau. • Ajoutez les jaunes d'œufs au chocolat. • Incorporez-les délicatement à la préparation. • Versez dans un moule à manqué recouvert de film alimentaire. • Placez-le 1h au réfrigérateur. • Préparez les fondants de bananes. • Coupez les bananes en rondelles. • Faites-les revenir dans une poêle avec le sucre roux pendant 2 mn. • Faites ramollir 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau. • Égouttez-les. • Replacez-les dans le bol. • Ajoutez 1 c. à soupe d'eau bouillante et mélangez. • Ajoutez la gélatine fondue au fromage blanc, les bananes et mélangez. • Versez sur la mousse au chocolat et faites prendre 2h au réfrigérateur. • Démoulez et servez.




## Dessert

# Iles flottantes aux amandes caramélisées

**Pour 5 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 15 mn**

**• 1 litre de lait demi-écrémé • 2 c. à soupe de sucre en poudre • 6 œufs • 100 g d'amandes effilées • 100 g de sucre glace • 1 gousse de vanille • Chocolat en poudre.**

• Réalisez la crème anglaise. • Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. • Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et le chocolat en poudre. • Ajoutez le lait bouillant en continuant de mélanger. • Versez la crème dans la casserole. • Faites cuire à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. • La crème est prête lorsqu'il n'y a plus de mousse et qu'elle nappe la cuillère. • Réalisez les amandes caramélisées. • Dans une poêle, faites chauffer à feu doux vos amandes avec le sucre glace. • Attendez que le sucre soit fondu. • Couvrez les amandes d'un caramel blond. • Arrêtez et réservez dans un plat. • Montez les blancs en neige au batteur électrique. • Ajoutez à la fin vos amandes caramélisées refroidies. • Gardez un peu d'amandes pour le décor. • Placez les blancs dans un plat et faites-les cuire. • Versez la crème anglaise refroidie dans un plat. • Réalisez les quenelles d'œufs à la neige avec 2 c. à soupe et placez-les au-dessus. • Saupoudrez d'amandes caramélisées.

Ite,39605

## Dessert
# *Quatre-quarts*

**Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 40 mn**

**• 3 gros œufs • Le poids des œufs en beurre plus 20 g • Le poids des œufs en sucre en poudre • Le poids des œufs en farine.**

• Travaillez le beurre en pommade à la spatule en bois pour le rendre crémeux. • Ajoutez le sucre en 2 ou 3 fois. • Battez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne très onctueux. • Séparez les blancs des jaunes d'œufs. • Ajoutez les jaunes d'œufs à la préparation. • Mélangez. • Incorporez la farine tamisée. • Préchauffez le four (Th.6/7). • Battez les blancs en neige ferme. • Incorporez-les délicatement à la pâte en la soulevant. • Continuez jusqu'à ce que la pâte soit moelleuse et ferme. • Versez cette pâte dans un moule à cake beurré. • Enfournez-le à mi-hauteur pendant 30 mn. • Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit ressortir bien sèche. • Laissez cuire encore 10 mn environ si nécessaire. • Ôtez le gâteau du four. • Patientez 5 mn avant de le démouler sur une grille. • Laissez refroidir. • Servez.

## Dessert
# *Cake*

**Pour 8 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 40 mn**

**• 3 gros œufs • 125 g de sucre en poudre • 250 g de farine • 175 g de beurre plus 10 g pour le moule • 100 g de raisins de Corinthe • 100 g de raisins de Smyrne • 150 g de fruits confits • 2 verres de liqueur de rhum • 1/2 paquet de levure chimique • 1 pincée de sel fin.**

• La veille, lavez et égouttez les raisins. • Faites-les macérer dans le rhum avec les fruits confits coupés en petits morceaux. • Le jour même, coupez le beurre en morceaux. • Laissez-le ramollir à température ambiante. • Travaillez-le en pommade avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il soit onctueux. • Ajoutez le sucre en deux ou trois fois. • Battez-le et ajoutez du sel. • Le mélange devient mousseux. • Incorporez les œufs un à un tout en battant la pâte entre chaque œuf. • Versez la farine tamisée et la levure. • Remuez énergiquement pour obtenir un mélange lisse. • Ajoutez les fruits macérés et le rhum non absorbé. • Beurrez et chemisez le moule à cake de papier sulfurisé. • Versez la pâte, cuillerée par cuillerée. • Mettez à four chaud (Th.7/8) pendant 10 mn. • Réduisez la température (Th.6) pendant 30 mn. • Terminez la cuisson à feu doux (Th.5/6) pendant 10 mn environ. • Laissez cuire jusqu'à ce que le gâteau soit soufflé et doré. • Démoulez. • Laissez refroidir sur une grille.

Sopexa

Nicolas Leser/Candi Presse

Ite,39605

Glace

# Coupes de glace aux mirabelles

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 550 g de mirabelles • 1/2 citron jaune • 120 g de sucre en poudre • 5 cl d'eau de vie de prune • 500 g de glace à la vanille • 6 c. à soupe d'amandes effilées ou de pistaches décortiquées non salées • 2 branches de menthe fraîches.**

• Lavez, équeutez, ouvrez et dénoyautez les mirabelles. • Lavez le citron en le brossant, râpez finement la moitié de son zeste et pressez son jus. • Mettez les mirabelles, la moitié du zeste et le jus du citron dans un saladier avec le sucre en poudre et l'eau de vie de prune. • Mélangez, couvrez avec un film étirable et mettez au réfrigérateur 30 mn. • Avant de servir fractionnez, la glace à l'aide d'une cuillère à boule et répartissez dans des coupes individuelles. • Disposez les mirabelles et leur jus par-dessus. • Parsemez d'amandes effilées ou de pistaches grossièrement hachées. • Décorez avec des petits bouquets de feuilles de menthe. • Servez sans attendre.

Glace

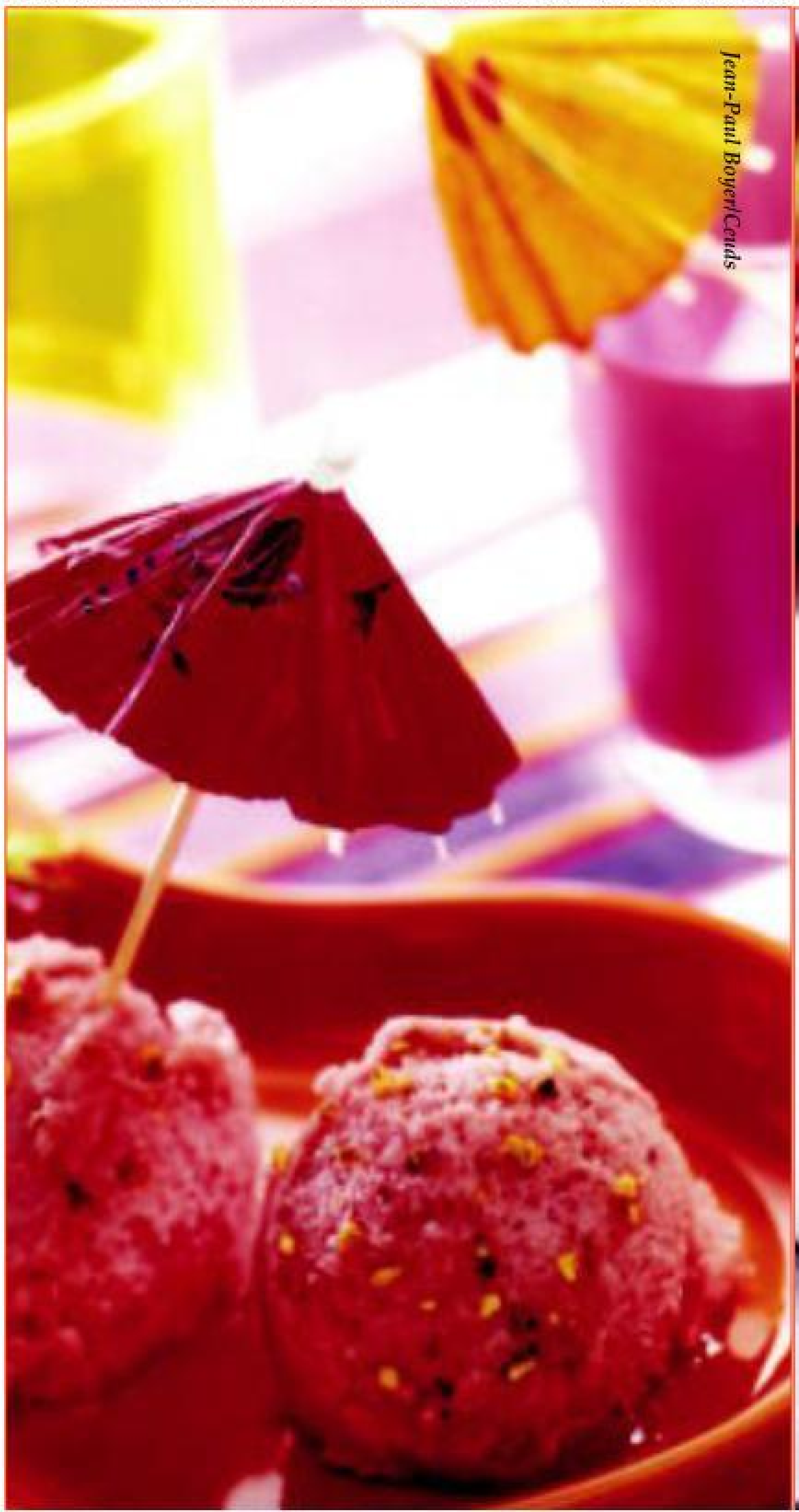
# Crème glacée aux fraises et aux pralines

**Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 10 mn • Congélation : 3 heures**

**• 500 g de fraises • 1 c. à sucre de sucre glace • 50 cl de lait entier • 1/2 gousse de vanille • 6 jaunes d'œufs • 80 g de sucre en poudre • 12 pralines.**

Ite,39605

• Faites chauffer le lait dans une casserole avec la 1/2 gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur et bien grattée. • Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à blanchiment • Délayez avec le lait chaud versé en mince filet tout en continuant de fouetter. • Réservez la crème dans la casserole en éliminant la gousse de vanille et laissez cuire jusqu'à consistante nappante, sans cesser de délayer avec une cuillère en bois. • Versez dans un saladier pour arrêter la cuisson. • Placez ce dernier dans un récipient plus grand contenant de l'eau froide et des glaçons, et laissez-le refroidir complètement. • Lavez et équeutez les fraises. • Réduisez-les en coulis au mixeur avec le sucre glace. • Filtrez pour éliminer les petits grains et réservez au frais. • Enfermez les pralines dans un torchon propre et écrasez-les ni trop finement ni trop grossièrement avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille. • Lorsque la crème est froide, incorporez-y le coulis de fraises puis les pralines. • Versez en sorbetière et faites turbiner. • Pour déguster, sortez la créme du congélateur et placez-la 1 h au réfrigérateur.



Jean-Paul Boyer/Cends

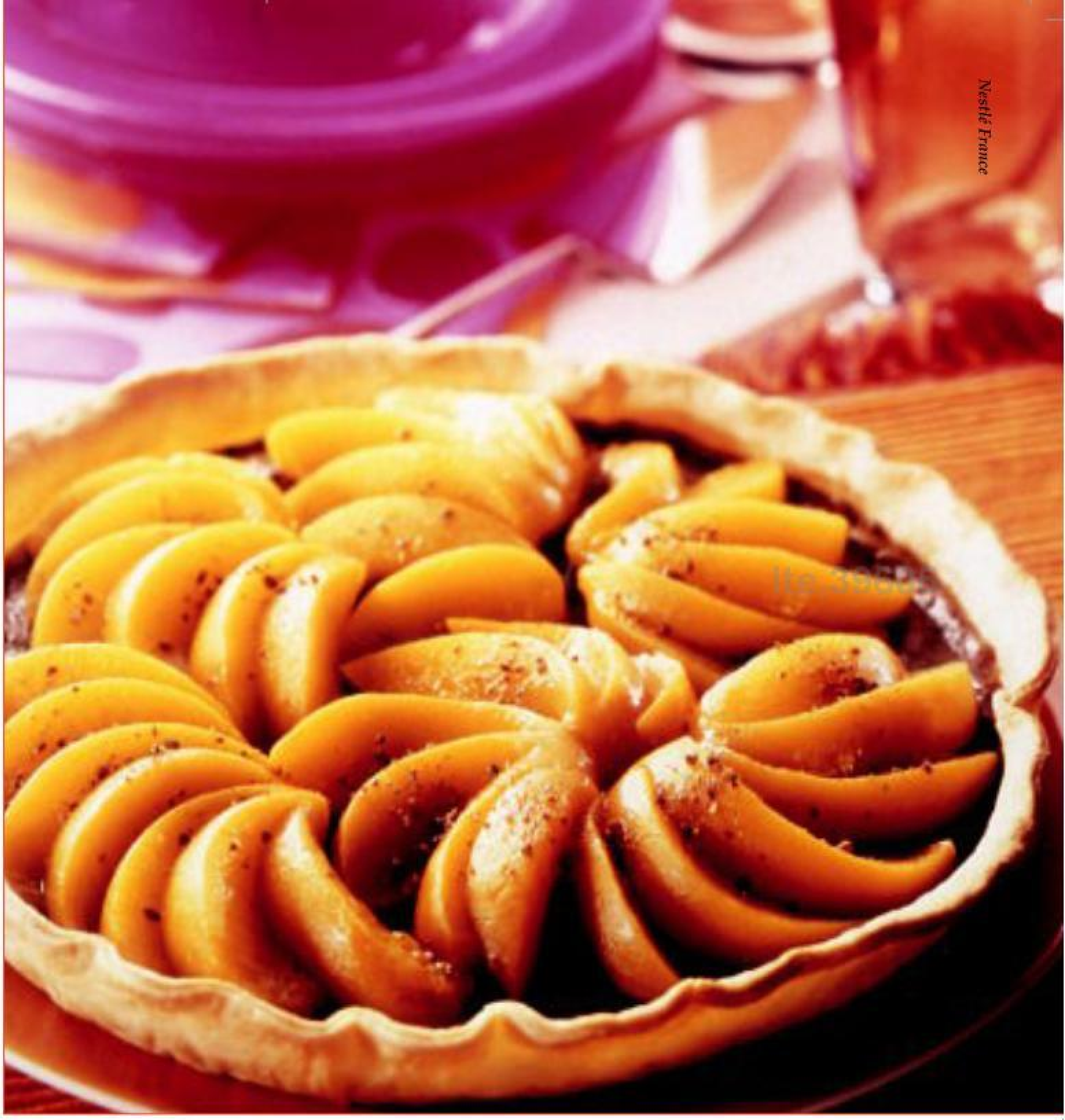
Tarte

## *Tarte pralinée aux pêches*

**Pour 8 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn**

**• 4 pêches • 1 pâte brisée • 60 g de pralin • 2 œufs • 20 cl de lait concentré non sucré • 50 g de sucre en poudre.**

• Préchauffez votre four à 220°C (Th.7/8). • Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le pralin et le lait. • Déroulez votre pâte dans un moule à tarte en laissant la feuilles de cuisson. • Versez l'appareil à base de pralin • Faites cuire 15 mn. • Lavez et coupez les pêches en deux. • Émincez-les en les laissant soudées pour former un éventail. • Décorez votre tarte. • Mangez froide.



Tarte

## *Tarte miroir à la fraise*

**Pour 8 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 18 mn • Réfrigération : 1h30**

**• 600 g de fraises • 1 pâte sablée • 6 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe de sucre en poudre • 50 ml de lait concentré sucré.**

• Préchauffez votre four à 220°C (Th.7/8). • Faites cuire la pâte à blanc. • Lavez, équeutez et mixez 500 g de fraises. • Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un peu d'eau. • Dans une casserole, faites chauffer la purée de fraises et les feuilles de gélatine égouttées jusqu'à ce quelles soient fondues. • Ajoutez le sucre. • Placez la purée de fraises 30 mn au réfrigérateur. • Versez la préparation sur le fond de tarte et placez à nouveau 1 h au réfrigérateur. • Décorez avec le reste des fraises coupées en lamelles et faites des zébrures avec le lait concentré.

Conseil Général du Cher

Dessert

# Chanciaux à la réglisse

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn • Repos : 30 mn**

**• 3 pommes • 4 œufs • 60 g de cassonade • 230 g de farine • 35 cl de lait entier • 80 g de beurre • 1 bâton de réglisse • Sucre glace.**

• Dans une casserole, faites bouillir le lait avec 5 cm de bâton de réglisse puis laissez infuser 15 mn hors du feu. • Dans un saladier, versez la farine et 10 g de sucre, cassez au milieu les œufs et ajoutez progressivement le lait tiède filtré en fouettant jusqu'à ce que la pâte soit homogène. • Laissez reposer 15 mn puis ajoutez 20 g de beurre fondu. • Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles. • Faites-les colorer à la poêle sur feu vif dans 20 g de beurre avec le reste de cassonade puis réservez-les sur une assiette. • Faites fondre 1 noisette de beurre dans une poêle et versez-y 1/6 de la pâte. • Basculez la poêle en tout sens pour bien répartir la pâte. • Garnissez la crêpe de lamelles de pommes poêlées et laissez cuire à feu moyen 8 à 10 mn en couvrant pour que la crêpe cuise en surface. • Réalisez ainsi 6 chanciaux. • Saupoudrez-les de sucre glace et servez-les chaudes.

Dessert

# Fondant à l'orange

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn**

**• 115 g de beurre • 115 g de sucre en poudre • 2 œufs • 115 g de farine • 2 oranges • 1 c. à café de levure chimique en poudre • 150 g de sucre glace.**

• Travaillez le beurre à l'aide d'une cuillère en bois, incorporez le sucre en poudre puis les œufs, en continuant de travailler la pâte. • Ajoutez la farine, le jus d'une orange, son zeste finement râpé et la levure. • Versez dans un moule à manqué carré préalablement beurré, puis placez au four à 200°C. • Pour le glaçage, faites dissoudre le sucre glace dans le jus d'une orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. • Découpez quelques lanières de zestes d'oranges et réservez pour le décor. • Démoulez le gâteau et arrosez-le chaud, avec la moitié du glaçage. • Étalez le reste du glaçage lorsque le gâteau est refroidi et décorez avec les zestes d'orange.

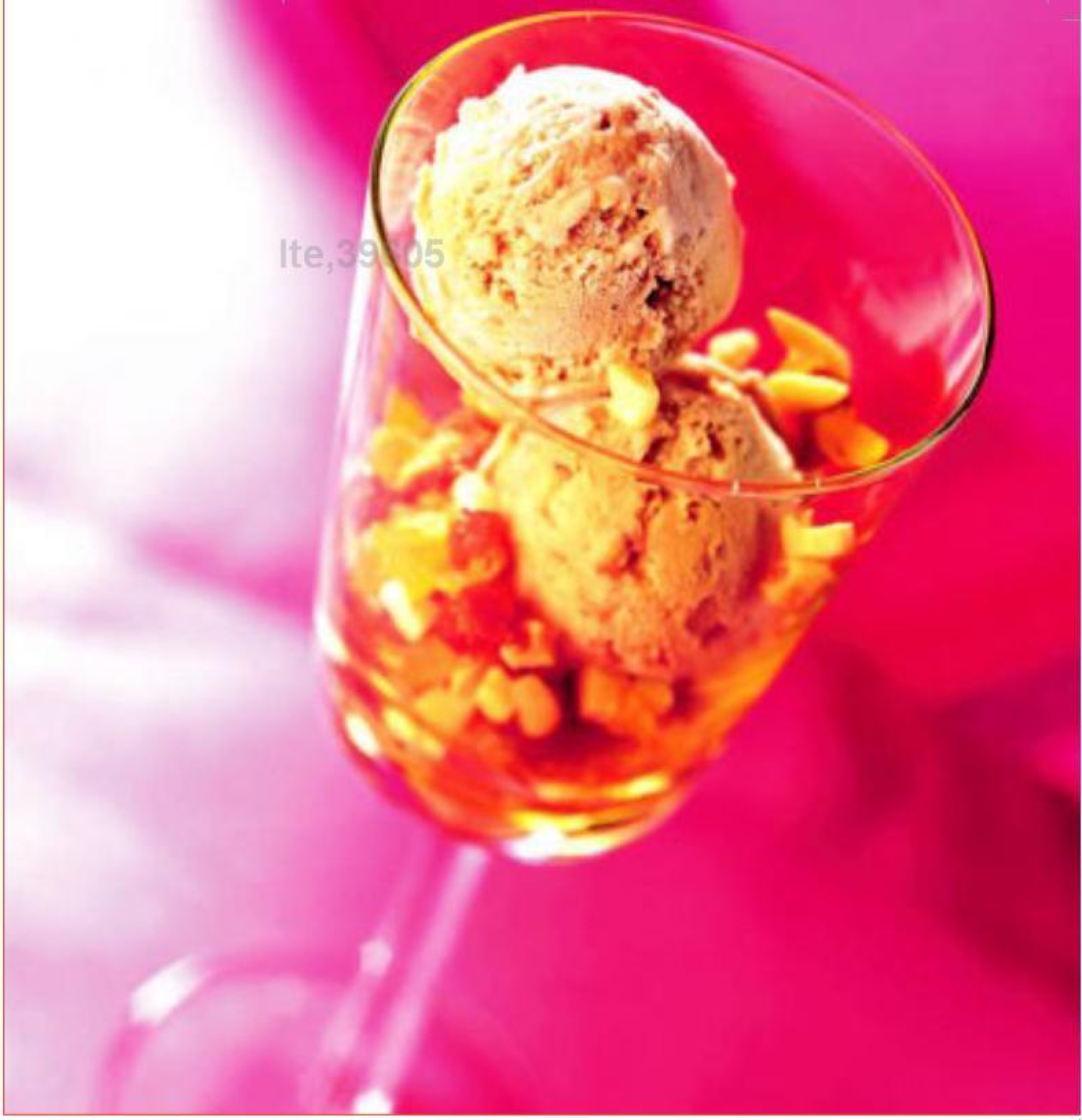
Rita Nurra/Cedus

## Dessert
# *Glace praliné aux fruits secs*

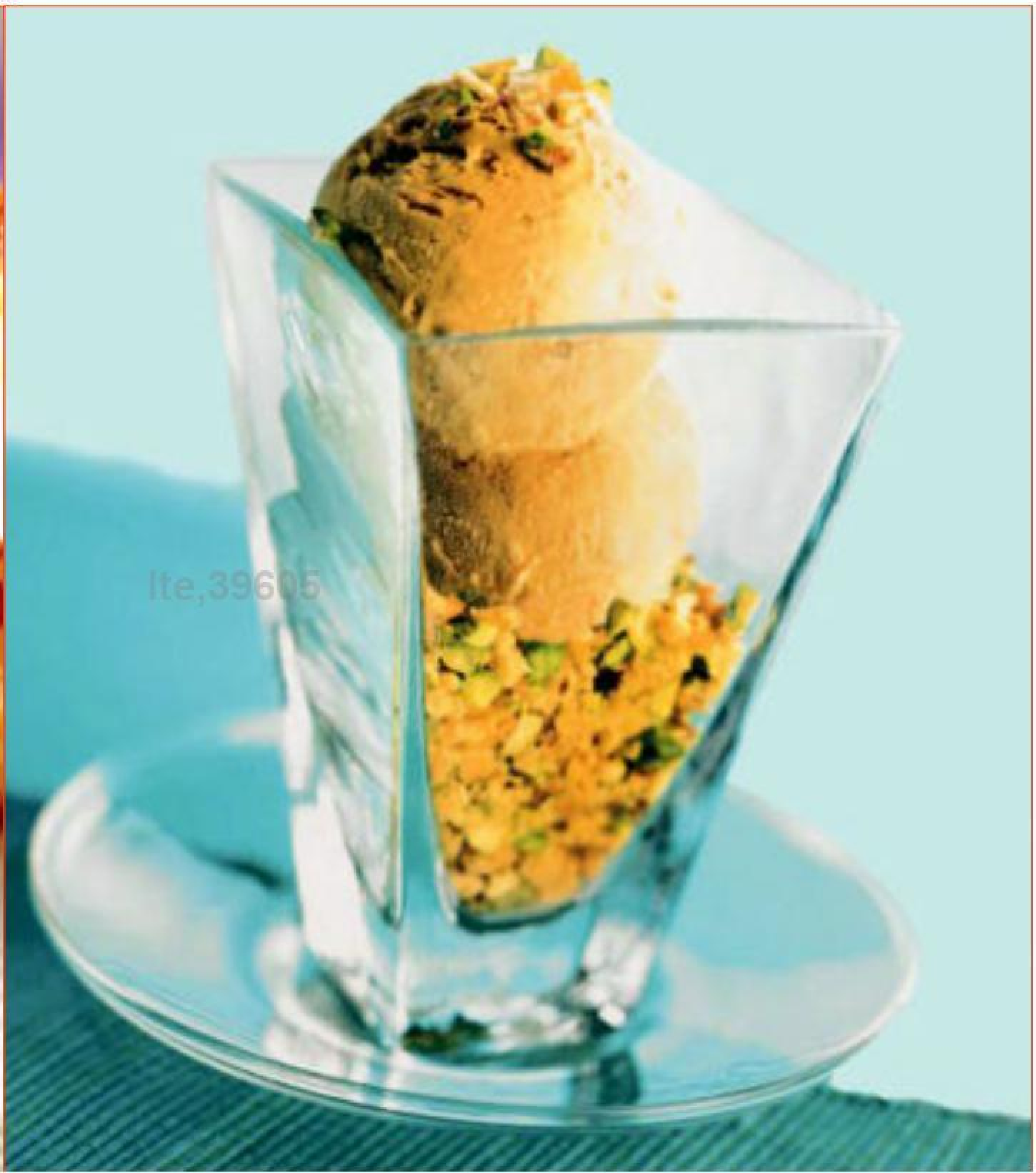
**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn**

**• 1 l de glace praliné • 4 figues séchées (de préférence moelleuses) • 4 abricots secs • 4 tranches de pommes séchées • 3 c. à soupe de pignons de pin.**

• Avec une cuillère à glace, formez 8 boules, déposez-les sur une plaque et réservez-les au congélateur. • Coupez en petits cubes les figues, les abricots et les pommes puis concassez les pignons. • Dans des coupes, mettez un peu de fruits secs, ajoutez une boule de glace, quelques fruits secs puis une deuxième boule de glace. • Servez aussitôt.



Ite,39605



Ite,39605

## Dessert
# *Glace au caramel Crumble*

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Réfrigération : 20 mn**

**• 1 l de glace caramel • 8 galettes au beurre salé • 30 g de beurre salé fondu • 3 c. à soupe de pistaches natures • Crème chantilly.**

• Avec une cuillère à glace, formez 8 boules, déposez-les sur une plaque et réservez-les au congélateur. • Concassez les galettes, ajoutez-y du beurre fondu et mélangez bien. • Incorporez les pistaches et mélangez à nouveau. • Répartissez le crumble dans des coupes et mettez-les au froid 20 mn. • Au moment de servir, déposez 2 boules de glace et surmontez éventuellement d'un nuage de crème chantilly en bombe.

DESSERT

# Salades d'Agrumes en Gelée de Miel

**Préparation : 10 mn**
**Congélation : 15 mn**
**Difficulté : ★☆☆☆☆**
**Prix : ★★☆☆☆**

*Pour 4 personnes*

- 3 oranges
- 3 mandarines
- 1 pamplemousse
- Miel d'acacia

*Épluchez les agrumes de manière à n'en conserver que la pulpe. Pour cela, retirez soigneusement toutes les peaux et pépins. Mélangez tous les morceaux longuement afin de recueillir l'équivalent d'un verre de jus. Mélangez ce jus avec autant de miel que nécessaire de façon à obtenir une gelée. Réservez. Dressez les agrumes en forme de pyramide dans des assiettes de service et passez-les 1/4 d'heure au congélateur. Au moment de servir, versez la gelée sur la pyramide.*

*Recette : Rémy Martin.*

DESSERT

# Pain Perdu aux Framboises et aux Amandes Grillées à la Menthe

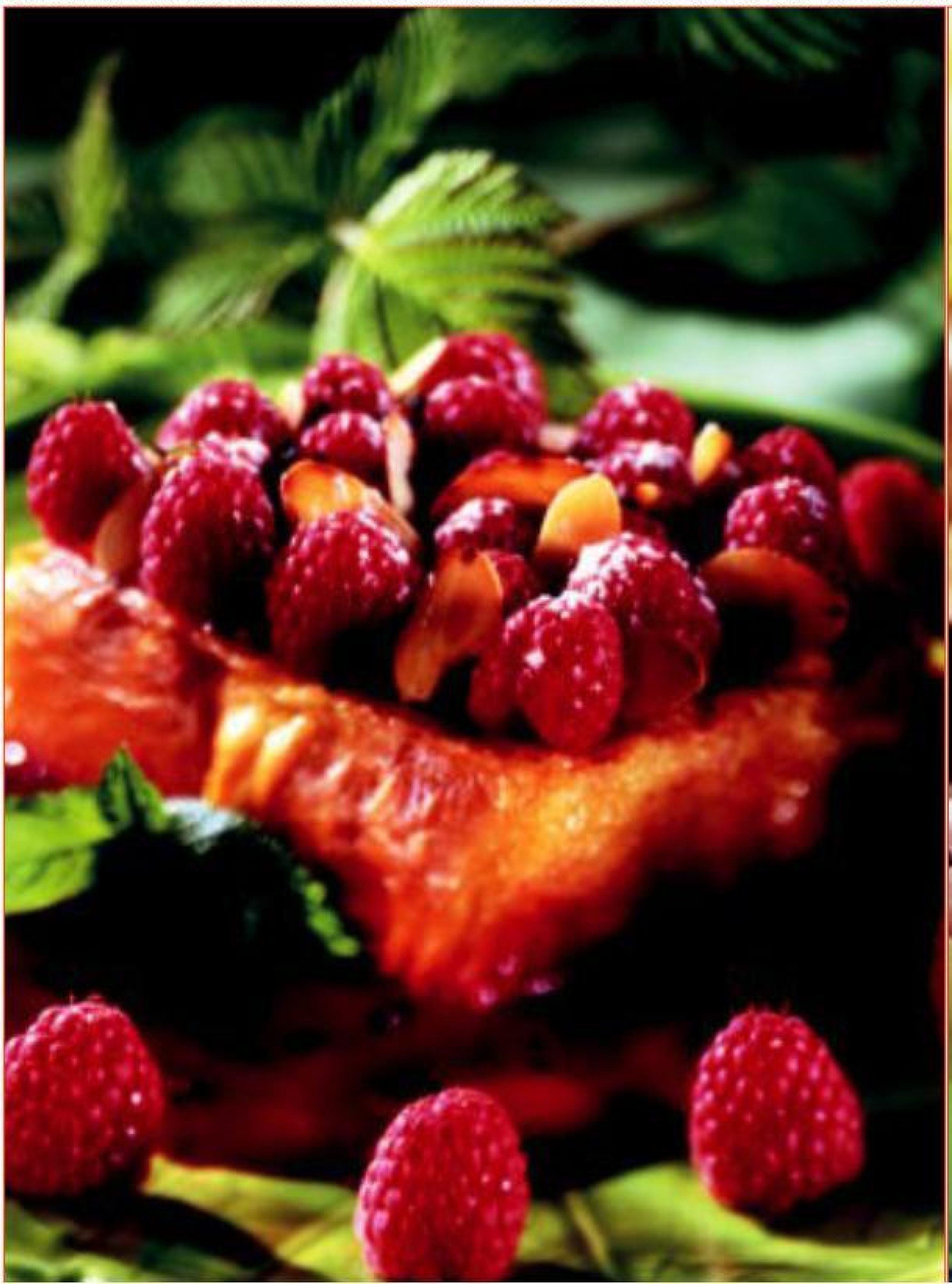
**Préparation : 5 mn - Cuisson : 10 mn**
**Difficulté : ★☆☆☆☆ - Prix : ★★☆☆☆**

*Pour 6 personnes*

- 6 tranches de pain de mie
- 500 g de framboises
- 60 g de beurre
- 2 verres de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 100 g de sucre semoule
- 1 c. à café de vanille liquide
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 2 c. à soupe de menthe

*Dans une casserole, faites tiédir le lait. Dans un plat, fouettez les œufs avec le sucre semoule et la vanille. Versez le lait et mélangez longuement. Imbibez le pain de mie de cette préparation. Faites fondre le beurre dans une poêle puis dorez les tranches de pain de mie imbibées sur les 2 faces. Dans une autre poêle, faites griller les amandes à sec. Déposez ensuite des framboises sur chaque tranche de pain et saupoudrez d'amandes grillées, de menthe ciselée et de sucre glace.*

*Recette : Daregal.*



Ph. Asset

## DESSERT

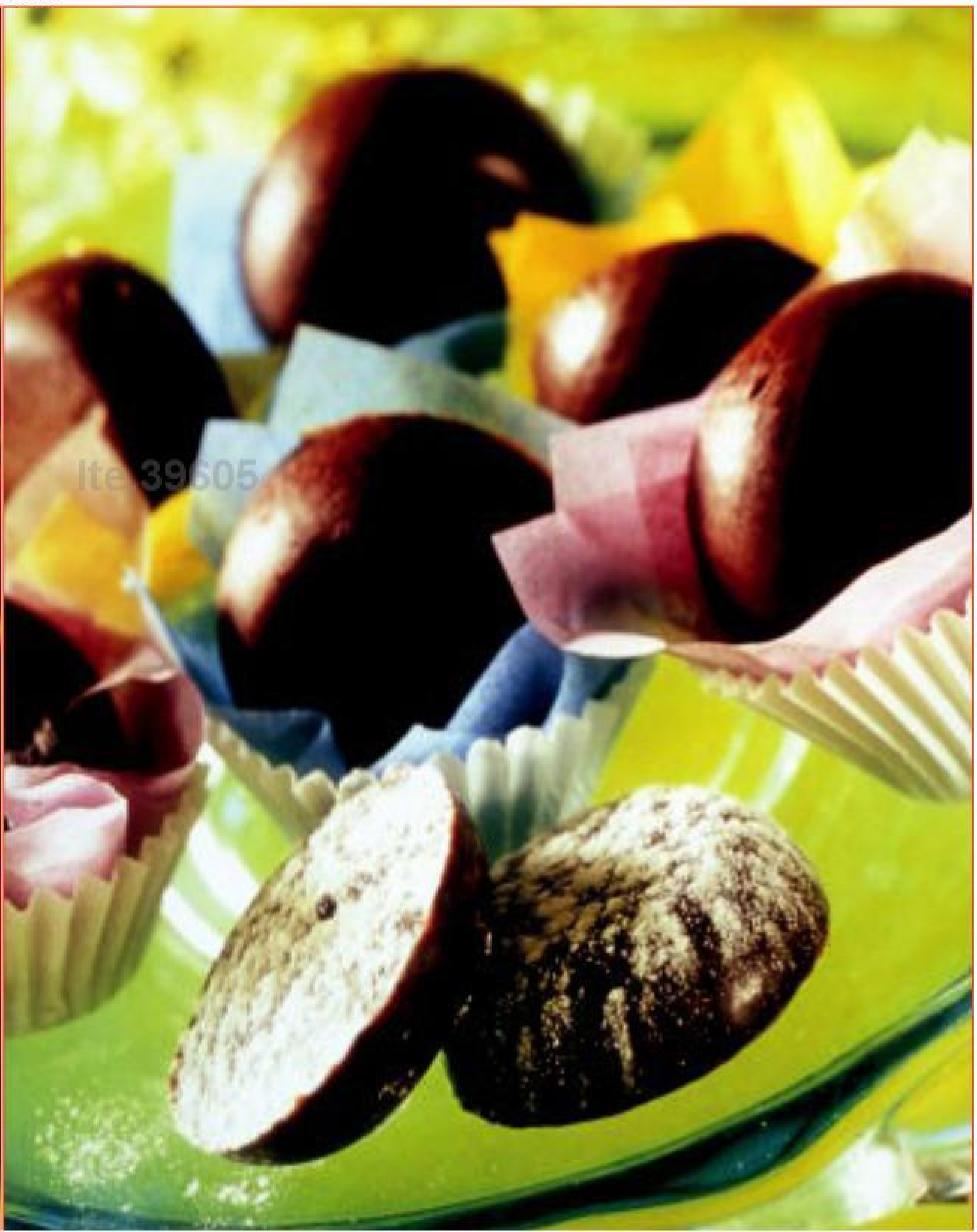
# Tartines au Chocolat et aux Amandes

**Préparation : 15 mn**
**Cuisson : 10 mn**
**Difficulté : ★☆☆☆☆**
**Prix : ★☆☆☆☆**

***Pour 10 tartines***
- 200 g de chocolat noir
- 80 g de crème fraîche épaisse
- 50 g d'amandes en poudre
- 50 g d'amandes hachées grillées
- 10 amandes entières mondées
- 20 g de raisins secs
- 10 tranches de pain de mie

*Faites fondre le chocolat avec la crème fraîche à feux doux et sans faire bouillir. Ajoutez les amandes en poudre, les amandes hachées et les raisins secs. Mélangez longuement. Faites griller les tranches de pain de mie puis tartinez-les avec la préparation. Décorez chaque tartine avec une amande entière.*

*Recette : Collective des Amandes de Californie.*



## DESSERT

# Caramels au Chocolat et Beurre Salé

**Préparation : 20 mn - Réfrigération : 2h**
**Difficulté : ★★☆☆☆ - Prix : ★☆☆☆☆**

***Pour 48 caramels***
- 280 g de chocolat noir amer 70% cacao
- 190 g de sucre cristal
- 125 g de crème liquide
- 80 g de beurre salé

*Hachez finement le chocolat avec un couteau. Coupez le beurre en dés. Préchauffez la crème liquide. Dans une casserole et sur feu doux, faites caraméliser la moitié du sucre. Lorsqu'il commence à brunir, ajoutez progressivement le reste du sucre. Dès que le caramel fume, incorporez petit à petit la crème liquide tiède et mélangez à haute température avec une spatule. Laissez bouillonner et retirez la casserole du feu lorsque la crème est totalement incorporée au caramel. Hors du feu, ajoutez progressivement le chocolat puis le beurre sans cesser de remuer pour obtenir une ganache élastique et brillante. Garnissez des empreintes aux 3/4 et placez-les au réfrigérateur pendant 2h.*

*Recette : Demarle*

# Idées Recettes Gourmandes

Idées Recettes Gourmandes

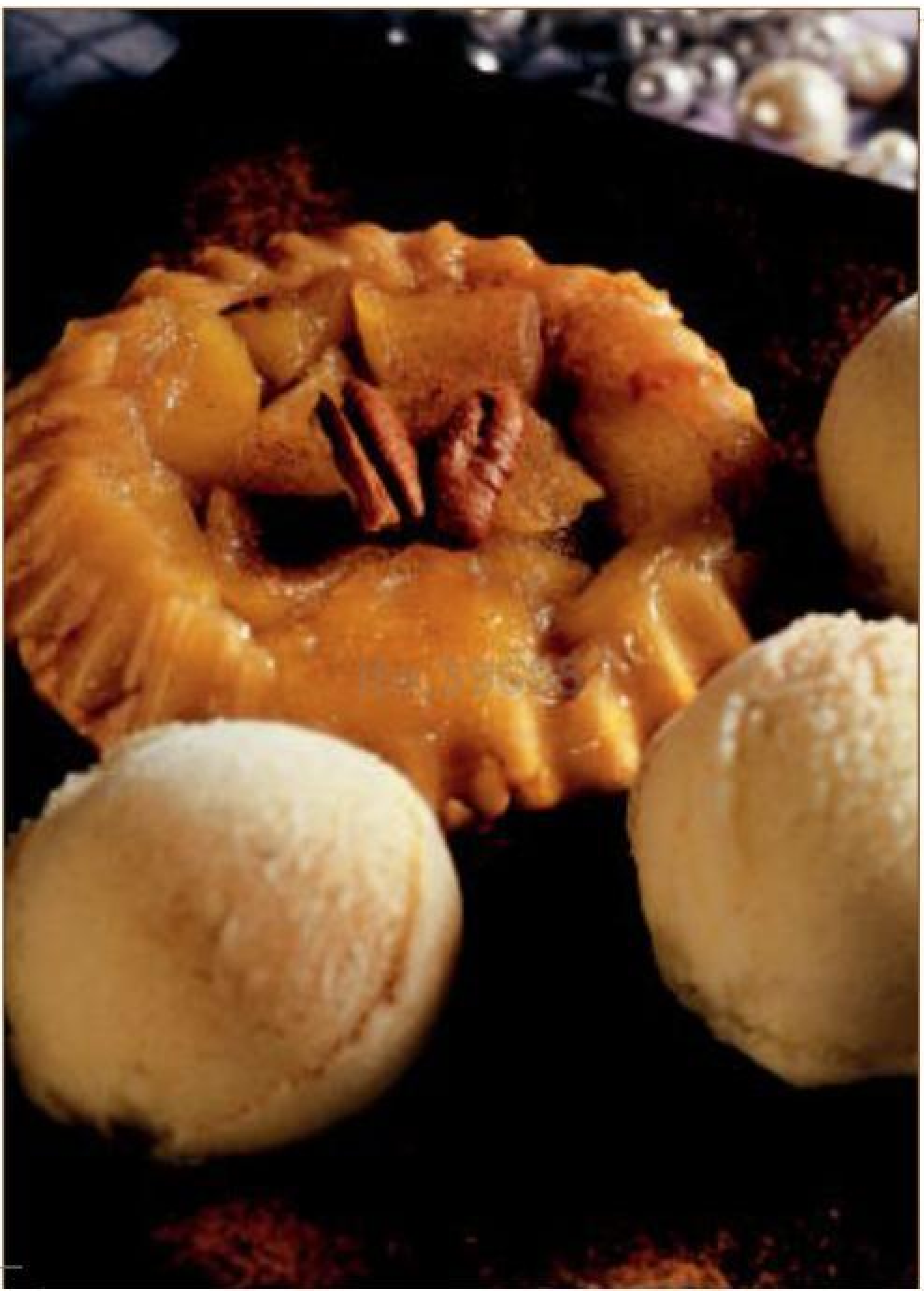
## Gâteau au Chocolat fourré de Framboises

**Grâce au coulis de framboises et à la sauce au chocolat, la sensation chaud/froid se révèle pleinement. De petits frissons en perspective.**

**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 35 minutes**

Pour 4 personnes
- 120 g de framboises entières
- 1 coulis de framboises
- 100 g de mousse au chocolat
- 1 sachet de sauce au chocolat
- 200 g de chocolat à pâtisserie
- 190 g de beurre
- 6 œufs
- 300 g de sucre semoule
- 80 g de farine

*Coupez le beurre et le chocolat à pâtisserie en morceaux. Faites fondre le tout pendant 1 mn 30 au four à micro-ondes, puis mélangez pour lisser. Pendant ce temps, mélangez au mixer les œufs, la farine et le sucre. Incorporez ensuite les 2 appareils. Versez cette préparation dans un moule antiadhésif assez haut de 22 cm de diamètre préalablement beurré et fariné. Placez au four à 170°C (Th. 5/6) et laissez cuire 35 min. Laissez refroidir, démoulez et coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur. Saupoudrez les framboises de sucre glace puis fourrez le gâteau d'une couche de mousse au chocolat et d'une couche de framboises. Refermez-le. Faites chauffer la sauce au chocolat et versez-la sur le dessus du gâteau. Servez accompagné d'un coulis de framboises.*



## Tartelettes Tatin et Sorbet Pommes

**Originale, cette recette mêle avec délice la tiédeur de la tarte Tatin et un sorbet rafraîchissant. Une sensation froid/chaud à découvrir !**

**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 25 minutes**

Pour 6 personnes
- 1 litre de sorbet pomme
- 250 g de pâte brisée
- 6 pommes
- 120 g de sucre poudre
- 200 g de beurre
- Quelques noix de pékan
- Cannelle en poudre

*Formez des boules de sorbet pommes, déposez-les sur une plaque de pâtisserie et réservez au congélateur. Préchauffez le four à 110°C (Th. 6). Dans 4 petits moules à manqué ou à tartelettes, faites fondre un peu de beurre et de sucre sur feu moyen. Ajoutez les pommes pelées et coupées en morceaux. Faites cuire sur feu doux 10 minutes. Étalez la pâte sur le plan de travail, découpez-la en 4 puis recouvrez les pommes d'un carré de pâte. Placez au four 20 minutes. Servez tiède avec les boules de sorbet. Décorez avec quelques noix de pékan et saupoudrez légèrement de cannelle.*

*Recette : Centre d'Information des Glaces.*

# Crêpes au Thé

**À cinq heures et accompagnées d'un thé Darjeeling, ces crêpes parfumées joliment décorées d'un zeste d'orange sont un régal.**

Ite,39605

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

*Pour 6 personnes*

- 25 cl de thé Darjeeling
- 1 orange
- 30 g de beurre
- 40 g sucre en poudre
- 250 g de farine
- 4 œufs
- 1/2 litre de lait
- 1 pincée de sel

*Préparez une infusion de thé assez fortement dosée. Pour cela, rincez le thé en versant un peu d'eau dessus, jetez-la puis reversez de l'eau. Pour la pâte, dans une terrine, mélangez la farine, 30 g de sucre et le sel. Creusez un puits et ajoutez 3 œufs et 1 jaune. Délayez peu à peu avec le lait. Lorsque la pâte est lisse et homogène, ajoutez le thé tamisé à travers une passoire, puis mélangez à nouveau. Lavez l'orange, râpez finement son zeste (en réserver un peu pour le décor) et faites-le blanchir 1 mn à l'eau bouillante. Égouttez sur du papier absorbant. Faites fondre le beurre dans une poêle et jetez-y les zestes. Saupoudrez 10 g de sucre et faites cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajoutez-les aussitôt à la pâte et brassez énergiquement. Laissez reposer 30 mn. Préparez les crêpes et disposez-les sur un plat de service en saupoudrant de sucre. Servez les crêpes chaudes ou tièdes, décorées du zeste d'orange.*

***Recette : Cedus.***

# Crêpes Soufflées aux Poires

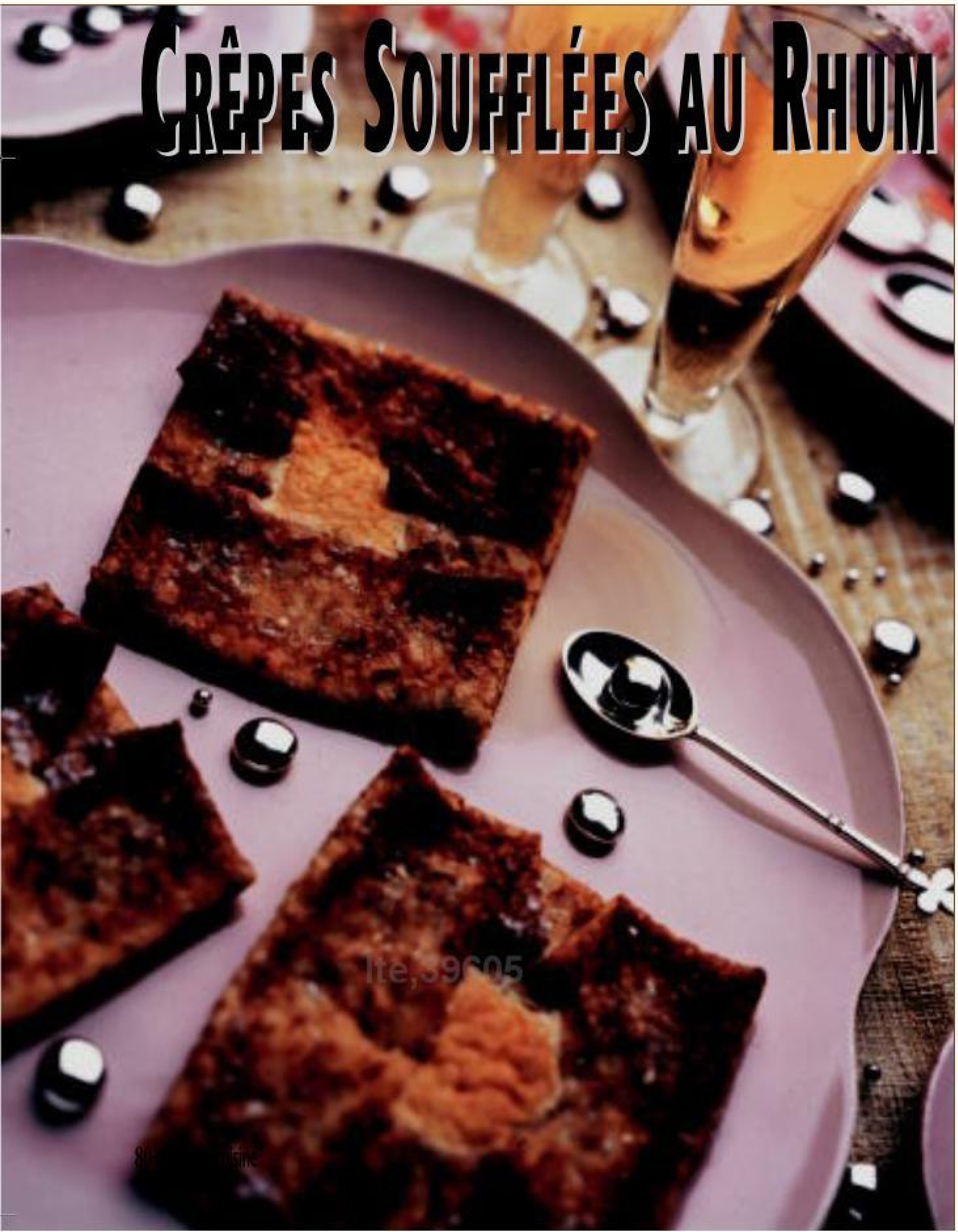
**Cette variante de crêpes sucrées toutes simples est pourtant très facile à préparer... même si cela prend un peu de temps.**

**Préparation : 45 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

*Pour 6 personnes*
- 250 g de farine
- 25 cl de lait
- 25 cl de cidre brut
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 120 g de sucre de canne
- 2 poires
- 1 petit verre d'alcool de poire

*Pour la pâte, dans une jatte faites une fontaine avec la farine puis ajoutez 3 jaunes d'œufs et 1 pincée de sel. Délayez avec le cidre, le lait et 1 c. à soupe d'huile. Laissez reposer 20 mn. Dans une poêle imbibée d'huile, faites cuire 6 crêpes fines. Montez 3 blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez 120 g de sucre sans cesser de fouetter. Pelez les poires et ôtez le trognon. Passez la chair au mixeur et incorporez-la aux blancs en neige. Ajoutez l'alcool de poire. Étalez les crêpes et placez au centre 1 c. à soupe de préparation. Repliez les crêpes en 2. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement beurré et enfournez 10 mn à four moyen (150°C). Au moment de servir, saupoudrez d'une cuillère à café de sucre.*

*Recette : Loïc Raison.*



# Crêpes Soufflées au Rhum

**Cuites au four, fourrées de crème aromatisée, pliées en carré pour accueillir la garniture ces crêpes se dégustent très chaudes.**

**Préparation : 30 minutes**
**Cuisson : 15 minutes**

*Pour 4 personnes*
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 40 g de farine
- 1/4 de l de lait
- 5 cl de rhum ambré
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre glace

*Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Placez les jaunes dans une terrine avec le sucre en poudre et la vanille. Fouettez jusqu'à blanchiment. Incorporez alors la farine puis délayez avec le lait. Versez cette crème dans une casserole et faites cuire sur feu doux jusqu'à épaississement en remuant avec une cuillère en bois. Retirez du feu au premier frémissement et versez aussitôt dans un saladier. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 220°C (Th. 6). Beurrez un plat à four avec la moitié du beurre. Incorporez le rhum à la crème froide et fouettez de nouveau. Montez les blancs en neige puis incorporez-les à la préparation. Étalez 12 crêpes sur le plan de travail et placez 2 c. à soupe de crème au centre de chacune. Rabattez les 4 côtés sur le dessus sans masquer entièrement la crème. Placez-les dans le plat, parsemez le reste du beurre en petites noisettes et saupoudrez de sucre glace. Mettez au four à mi-hauteur et laissez cuire 15 mn.*

*Recette : Cedus.*

Henri Yeru

# Crêpes aux Noix Caramélisées

**Des crêpes délicieusement gourmandes et plutôt originales dans l'esprit. Attention à ne pas trop sucrer au final, la préparation à base de noix caramélisées étant déjà sucrée. Côté décor, pliage ou pas pliage, à vous de choisir !**

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

*Pour 4 personnes*

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 1/2 l de lait
- 120 g de sucre poudre
- 1 pincée de sel
- 250 g de cerneaux de noix
- 80 g de beurre
- 1 citron

*Pour la pâte, dans une terrine, mélangez la farine, 40 g de sucre et le sel. Creusez un puits et ajoutez les œufs. Délayez peu à peu avec le lait jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Laissez-la reposer au moins 20 mn. Préparez une douzaine de crêpes que vous pourrez réchauffer au four au dernier moment dans du papier aluminium. Hachez finement les noix et faites-les revenir dans 80 g de sucre fondu au moment où il caramélise et le beurre. Laissez dorer. Servez les crêpes arrosées de cette préparation, d'un peu de sucre et de quelques gouttes de citron.*

*Recette : Aprifel.*

lte,39605

# *Idées Recettes* Conviviales

D. Czap

## TARTE AUX AMANDES

**En poudre, hachée, entière... l'amande offre de nombreuses possibilités d'utilisation, notamment en pâtisserie. Ici, elle parfume et décore une tarte avec maestria.**

**Préparation : 45 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

*Pour 8 personnes*

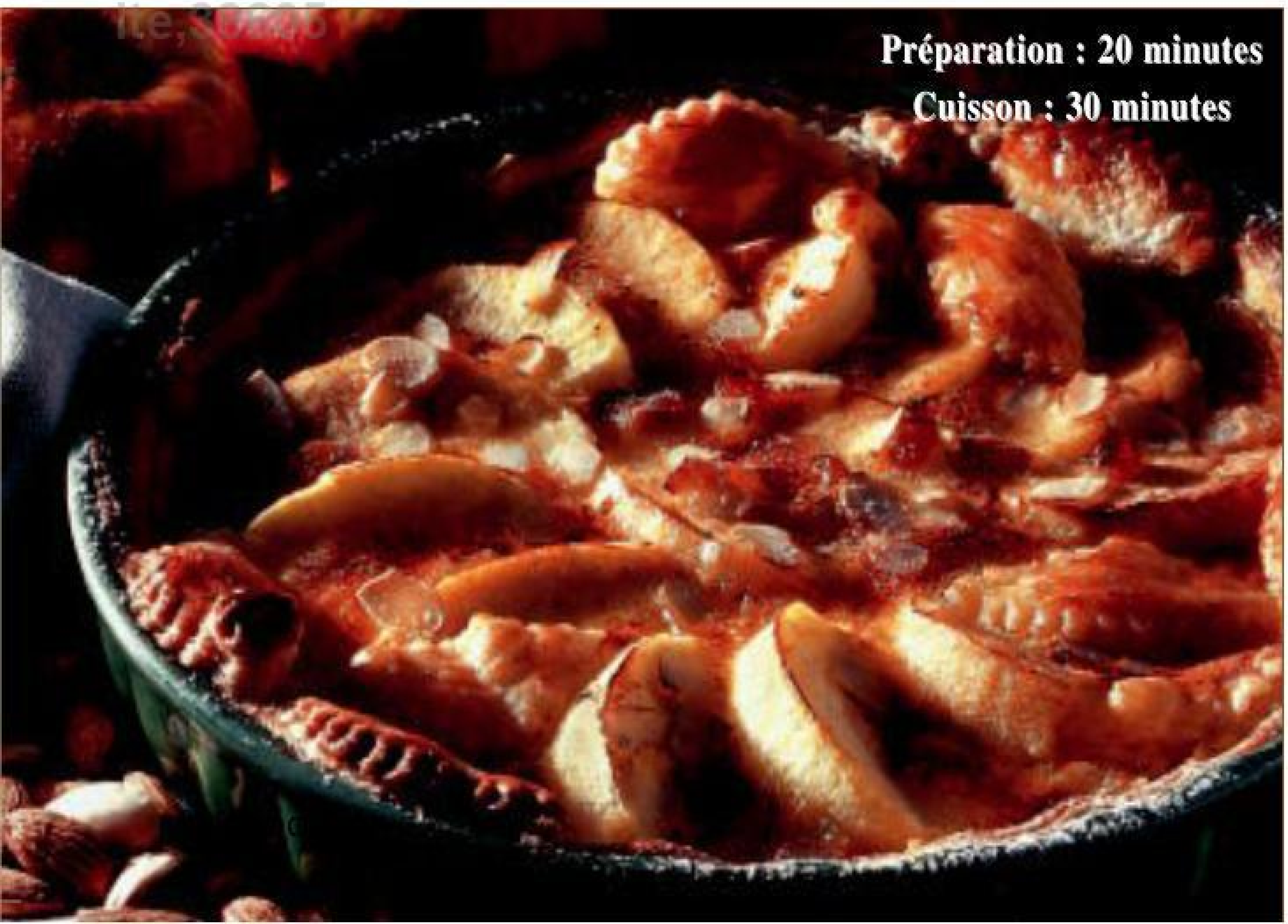
- 275 g de farine
- 1 pincée de sel
- 175 g de sucre poudre
- 320 g de beurre
- 5 œufs
- 10 cl de lait
- 300 g d'amandes en poudre
- 200 g d'amandes mondées
- Quelques gouttes d'essence d'amande amère

*Pour la pâte, mélangez 250 g de farine, le sel et 1 c. à soupe de sucre dans une terrine. Creusez un puits puis versez-y 1 jaune d'œuf et 150 g de beurre ramolli. Mélangez rapidement du bout des doigts, roulez en boule, enveloppez la pâte dans un torchon et laissez reposer 30 mn au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Beurrez et farinez une tourtière de 28 cm de diamètre. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 mm et garnissez la tourtière. Piquez le fond et replacez au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Pour la garniture, cassez 4 œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre 150 g beurre sans le colorer. Versez les amandes en poudre dans un saladier, incorporez le beurre fondu, 100 g de sucre, les jaunes d'œufs, le lait et quelques gouttes d'essence d'amande amère. Mélangez à la cuillère en bois jusqu'à obtention d'une crème lisse. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez le tout dans la tourtière, lissez puis disposez les amandes mondées en rosace. Enfournez et laissez cuire 40 mn. Dégustez tiède ou froid.*

*Recette : Collective des Amandes de Californie.*

## TARTE ALSACIENNE

**Le mélange d'œufs battus et de crème est une caractéristique des tartes alsaciennes. Ici, il est parfumé de vanille mais on peut aussi utiliser de la cannelle.**



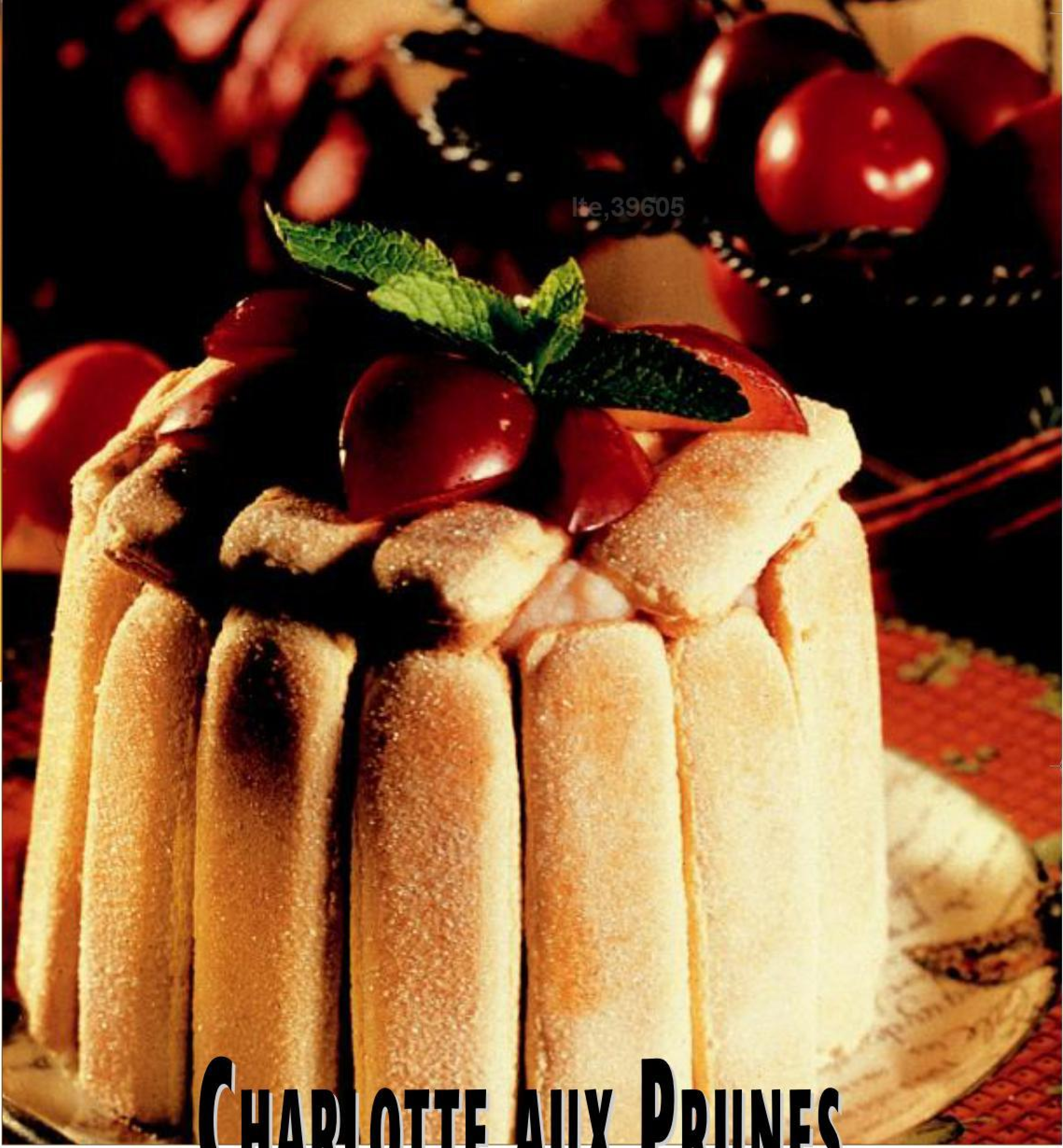
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

*Pour 4 personnes*

- 1 pâte brisée épaisse
- 600 g de pommes à cuire
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de sucre poudre
- 4 œufs
- 1 pincée de vanille en poudre
- Sucre glace

*Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Déroulez et étalez la pâte sur sa feuille de cuisson, garnissez-en un moule rond, repliez les bords de la pâte et éliminez l'excédent. Pelez et coupez les pommes en fins quartiers, puis disposez-les sur le fond de tarte. Dans un grand bol, mélangez soigneusement la crème, le lait, le sucre, les œufs battus et la vanille en poudre. Versez cette préparation sur les pommes et enfournez 30 mn. Servez tiède, saupoudré de sucre glace.*

*Recette : Herta.*



# CHARLOTTE AUX PRUNES

lte,39605

**Les charlottes font toujours beaucoup d'effet lorsqu'elles arrivent sur la table. Celle-ci se décore simplement avec des prunes et une feuille de menthe.**

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

*Pour 4 personnes*

- 30 boudoirs
- 60 g de sucre poudre
- 1 l de crème pâtissière
- 800 g de prunes
- 1 gousse de vanille

*Lavez et dénoyautez les prunes. Dans une casserole à fond épais, placez les prunes, le sucre et la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur. Faites cuire 30 mn sur feu moyen jusqu'à obtention d'une compote épaisse et sirupeuse. Au besoin, augmentez le temps de cuisson. Laissez refroidir. Garnissez ensuite un moule à charlotte de boudoirs, côté lisse du biscuit au fond du moule et côté bombé contre les parois. Versez un peu de crème pâtissière tiède puis ajoutez une couche de compote. Alternez ensuite les couches en disposant, au milieu de la charlotte, une couche de boudoirs. Recouvrez de biscuits, tassez et placez au réfrigérateur au moins 1 heure. Démoulez sur un plat de service et servez bien frais.*

*Recette : Les Amis de la Charlotte.*

# Crêpes Banane Chocolat Amandes

**La pâte à crêpes doit être travaillée délicatement pour être lisse et fluide. Et il est nécessaire de lui laisser un temps de repos avant de l'utiliser.**

**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 4 minutes (par crêpe)**

*Pour 6 personnes*
- 1 kg de farine de froment
- 400 g de sucre poudre
- 2,5 l de lait
- 6 œufs
- 20 g de gros sel
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre vanillé
- 200 g de chocolat noir
- 12 bananes
- 1 paquet d'amandes effilées grillées

*Placez la farine dans un saladier, creusez un puits puis incorporez le sucre, les œufs, le gros sel, le beurre fondu, le sucre vanillé et 2 litres de lait en remuant. Laissez reposer. Faites fondre le chocolat au bain-marie, ajoutez le reste du lait et lissez au fouet. Réservez au chaud. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faites-les sauter à la poêle 2 à 3 minutes dans du beurre. Confectionnez les crêpes. Garnissez-les de sauce chocolat et de banane puis pliez-les. Décorez le dessus de quelques gouttes de sauce chocolat, de 2 à 3 rondelles de banane et saupoudrez d'amandes effilées grillées.*

*Recette : Comité Chandeleur.*

# Tourte aux pommes

**Pleine d'odeurs et de saveurs, cette tourte change de la classique tarte aux pommes sans être pour autant plus compliquée à réussir.**

**Préparation : 40 minutes**
**Cuisson : 1h30**

*Pour 6 personnes*
- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure
- 175 g de beurre
- 100 g de cassonade
- 1 c. à café de sucre vanillé
- 1 citron
- 750 g de pommes
- 40 g d'amandes effilées
- 50 g de miel liquide
- Sel fin

*Battez au fouet 150 g de beurre*

*ramolli avec la cassonade, le sucre vanillé, 1 pincée de sel, le jus et le zeste d'un demi-citron, jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Mélangez la farine et la levure et incorporez-les à cet appareil. Ajoutez peu à peu d'eau froide (environ 1 verre) jusqu'à ce que la pâte soit crémeuse et fasse ruban. Préchauffez le four à 170°C (Th. 4). Pelez les pommes, coupez-les en deux et retirez-en le cœur. Arrosez-les avec du jus de citron pour les empêcher de noircir. Beurrez le moule à tourte (ou un moule à tarte à bord assez haut). Couvrez le fond du moule avec la pâte en laissant remonter largement sur les bords. Répartissez le miel et les amandes effilées. Disposez ensuite les moitiés de pommes, face bombée dessus. Couvrez avec la pâte en découpant le surplus. Faites cuire au four à mi-hauteur. Laissez tiédir la tourte dans son moule pendant 10 minutes avant de la démouler sur une grille à pâtisserie puis laissez-la refroidir complètement.*

# Galette Jambon de pays, Œufs et Tomates

**Pour des galettes réussies, préférez la farine de blé noir et du gros sel gris. N'oubliez pas d'adjoindre à la pâte 1 œuf afin de favoriser sa coloration à la cuisson.**

lte,39605

**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

*Pour 6 personnes*
- 1 kg de farine de blé noir
- 30 g de gros sel
- 2 l 1/4 d'eau froide
- 7 œufs
- 100 g de beurre
- 6 tranches de jambon de pays
- 600 g de tomates fraîches
- 3 ou 4 branches d'estragon
- Sel, poivre

*Placez la farine dans un saladier, creusez un puits puis incorporez l'eau, le gros sel et 1 œuf. Travaillez la pâte à l'aide d'une cuillère en bois puis longuement à la main. Laissez reposer. Mettez de l'eau à bouillir et plongez les tomates 30 secondes. Épluchez-les, éliminez les pépins et hachez-les grossièrement. Mettez-les à cuire sans couvercle jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Assaisonnez et réservez au chaud. Confectionnez les galettes dans une poêle beurrée sur feu doux. Ajoutez 1 œuf par galette en étalant le blanc sans crever le jaune. Placez ensuite le jambon cru, laissez cuire le tout 1 minute et pliez la galette. Décorez avec 1 tomate cuite et quelques feuilles d'estragon.*

*Recette : Comité Chandeleur.*

**DESSERT**

## Coupes Cappuccino

**Préparation : 25 mn - Cuisson : 30 mn**
**Difficulté : ** - Prix : ****

**Pour 4 personnes**

- 100 g de chocolat noir
- 65 g de sucre
- 25 g de farine
- 75 g de beurre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix
- 1/4 de c. à café de cannelle
- 8 boules de crème glacée Café Cappuccino La Laitière
- 20 cl de crème liquide
- 3 à 4 c. à soupe de sucre glace
- Sirop d'érable

*Préparez les brownies. Préchauffez le four à 150°C (Th. 4). Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mélangez le beurre, le sucre, les œufs et la farine. Ajoutez le chocolat fondu puis les 3/4 des cerneaux de noix concassés et la cannelle. Chemisez un petit moule carré de papier sulfurisé beurré puis versez la préparation. Faites cuire au four 30 mn. À la sortie, démoulez le gâteau et déposez-le sur la grille. Lorsqu'il est tiède, coupez-le en carrés d'environ 3 x 3 cm. Pour monter la chantilly, battez la crème liquide puis incorporez le sucre glace à la moitié de l'opération. Déposez les cubes de brownies dans le fond des coupes à glace, ajoutez 2 boules de glace, versez 1 filet de sirop d'érable et décorez avec la chantilly et les cerneaux de noix.*

*Recette : Nestlé.*

**DESSERT**

## Crème Brûlée aux Mirabelles

**Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn**
**Difficulté : * - Prix : ****

**Pour 4 personnes**

- 450 g de mirabelles (surgelées)
- 140 g de sucre en poudre
- 2 gousses de vanille
- 20 g de beurre
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- Sucre cristal ou cassonade

*Dans une poêle, faites revenir les mirabelles surgelées avec le beurre et les gousses de vanille fendues en deux dans le sens de la longueur. Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Dans un saladier, mettez le sucre et 4 jaunes d'œufs, fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et jaune paille. Ajoutez ensuite les mirabelles et réservez les gousses de vanille. Incorporez alors la crème fraîche. Versez cette préparation dans des coupelles à crème brûlée. Faites cuire au bain-marie 20 mn. Laissez refroidir. Au moment de servir, saupoudrez de sucre cristal ou de cassonade et faites caraméliser au four quelques minutes ou avec un carameliseur. Décorez avec la vanille et servez aussitôt.*

*Recette : Centre d'Information des Produits Surgelés.*

DESSERT

# Millefeuilles aux Fruits Rouges

**Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn -
Difficulté : ** - Prix : ****

*Pour 4 personnes*

- 250 de pâte feuilletée
- 1 sachet de cocktail de fruits rouges surgelé
- 4 c. à soupe de sucre cristallisé
- 4 c. à soupe de sucre glace
- 4 c. à soupe de sucre en poudre
- $^{1}/_{2}$ l de crème liquide entière
- 2 gousses de vanille
- $^{1}/_{2}$ l de crème anglaise surgelé

*Faites décongeler les fruits dans un saladier avec les gousses de vanille fendues en 2 dans la longueur. Faites décongeler la crème anglaise. Étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm puis déposez-la dans un plat beurré et enfournez pour 20 mn (Th. 5, 150°). Sortez la pâte et saupoudrez de sucre cristallisé. Laissez refroidir. Battez la crème en chantilly, ajoutez le sucre en poudre et réservez la moitié. Dans l'autre moitié, ajoutez la moitié des fruits rouges et mélangez délicatement. Coupez la pâte en bandes puis en 12 parts. Sur 8 parts, déposez au centre un peu du mélange de chantilly fruits rouges. Ajoutez sur le pourtour des fruits entiers. À l'aide d'une poche à douille cannelée, décorez de chantilly entre chaque fruits. Montez les millefeuilles ainsi : 2 parts aux fruits, 1 part nature. Saupoudrez le dessus de sucre glace, décorez de vanille et de fruits et nappez de crème anglaise.*

*Centre d'Information des Produits Surgelés.*

DESSERT

# Charlotte aux Pommes et Caramel

**Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn -
Difficulté : ** - Prix : ***

*Pour 4 personnes*

- 30 biscuits à la cuillère
- 1 kg de pommes
- $^{3}/_{4}$ de l de crème liquide
- 1,5 l d'eau
- 50 g de sucre en poudre
- 24 morceaux de sucre

*Pelez et coupez les pommes en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole avec le sucre en poudre et un peu d'eau pendant 40 mn, jusqu'à obtenir une purée sèche. Laissez refroidir. Battez la crème en chantilly très ferme. Faites un caramel avec le sucre en morceaux et l'eau sur feu doux. Dès qu'il a une belle couleur, versez-le sur une plaque huilée. Laissez refroidir et concassez-le. Incorporez à la chantilly le caramel et les pommes. Tapissez des moules individuels de biscuits à la cuillère (côté lisse au fond du moule, côté bombé contre les parois). Versez la moitié de la préparation à la chantilly dans les moules, puis disposez une couche de biscuits, versez ensuite le reste de la préparation et terminez par une dernière couche de biscuits. Laissez prendre au congélateur 45 mn. Sortez 10 mn avant de servir, démoulez et nappez de crème anglaise.*

*Les Amis de la Charlotte.*

DESSERT

# Clafoutis Poire Chocolat

**Préparation : 15 mn - Cuisson : 25 mn - Difficulté : * - Prix : ***

Pour 6 personnes
- 230 g de chocolat noir à dessert
- 2 poires Conférence
- 1/4 de l de lait
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 noix de beurre

*Préchauffez votre four à 200° (Th. 6). Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Ajoutez les œufs entiers, le sucre, la farine, la cannelle et le lait. Versez cette préparation dans un plat à gratin préalablement beurré. Pelez, lavez et coupez les poires en dés. Répartissez-les ensuite dans le plat au-dessus de la préparation. Faites cuire au four 20 à 25 mn. Laissez refroidir pour servir assez frais.*

*Nestlé Dessert.*

DESSERT

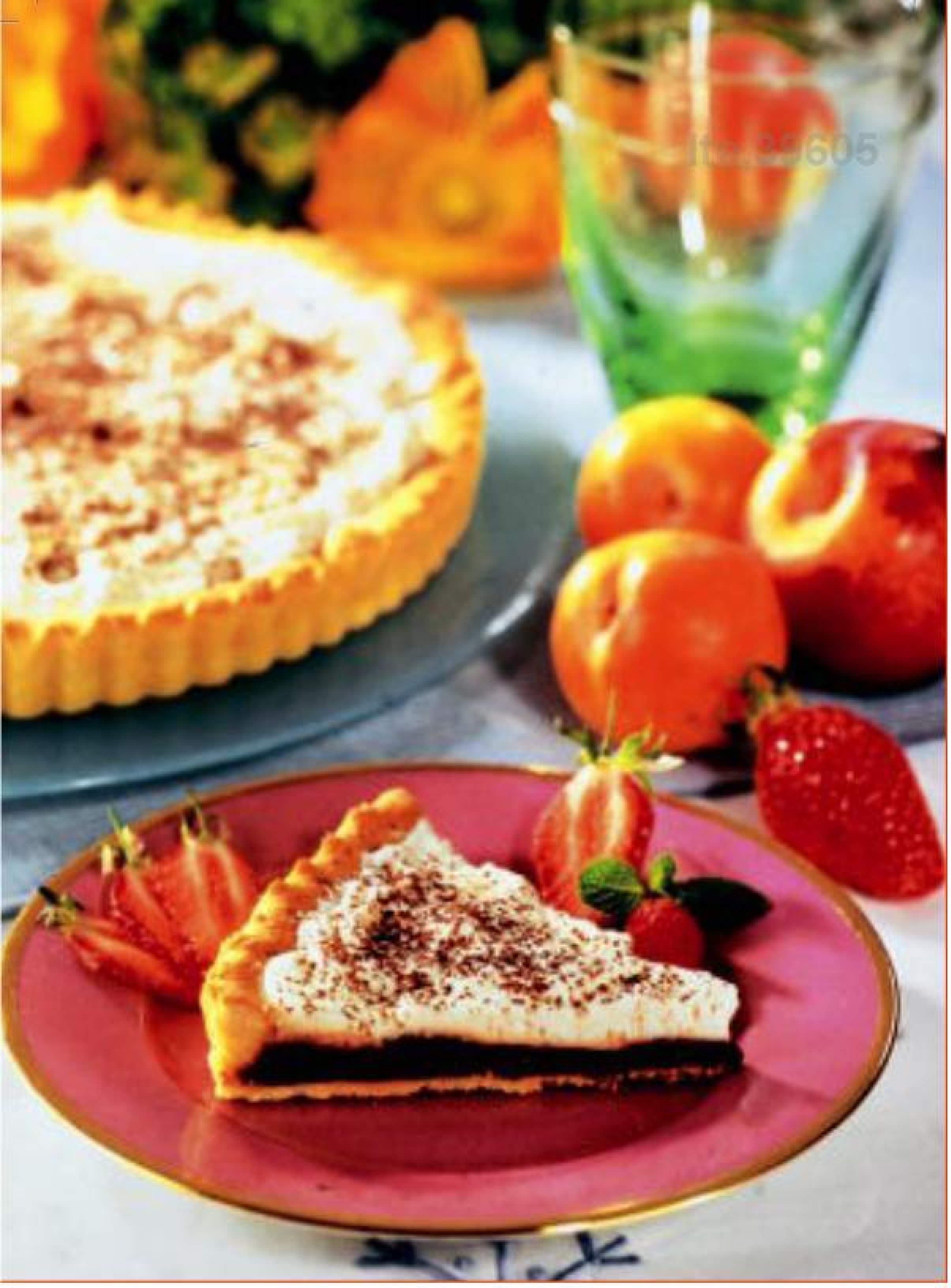
# Crème Brûlée aux Châtaignes

**Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h - Difficulté : ** - Prix : ****

Pour 4 personnes
- 500 g de châtaignes
- 1 orange
- 4 morceaux de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 1,5 c. à soupe de sucre en poudre
- 150 ml de crème fraîche épaisse
- 150 ml de crème liquide
- 2 c. à soupe de cassonade
- Extrait de vanille

*Portez à ébullition 1 l d'eau. Incisez les châtaignes de la pointe d'un couteau et plongez-les 2 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide puis retirez l'écorce et la peau. Faites-les cuire dans 1/2 l d'eau bouillante additionnée du jus de l'orange et des morceaux de sucre pendant 15 mn. Égouttez-les et émiettez-les grossièrement. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre dans un saladier jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Réservez. Dans une casserole, portez à ébullition les 300 g de crème et quelques gouttes d'extrait de vanille, baissez le feu et laissez mijoter 5 mn. Versez ensuite la crème sur le mélange œuf et sucre en fouettant énergiquement. Répartissez les brisures de châtaignes dans 4 petits plats à gratin puis versez la crème. Préchauffez le four à 150°. Disposez les plats dans un récipient rempli d'eau à mi-hauteur et faites cuire 40 mn. Laissez refroidir pendant 1h. Saupoudrez de cassonade sans crever la couche de crème. Placez les plats sous le grill pendant 2 mn pour que le sucre caramélise. Décorez de brisures de châtaigne et servez tiède ou froid.*

*Sopexa / Photo : Yves Bagros.*



DESSERT

# Tarte Fondante Espresso au Mascarpone

**Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn**
**Difficulté : ** - Prix : ****

<u>*Pour 8 personnes*</u>
- 250 g de mascarpone
- 5 c. à soupe de Nescafé Espresso
- 200 g de Nestlé dessert
- 1 pâte sablée
- 2 blancs d'œufs
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de cacao amer

*Déroulez la pâte dans un moule à tarte et faites cuire à blanc 15 minutes. Dans une casserole, faites fondre la moitié du mascarpone avec 4 c. de Nescafé Espresso. Hachez le chocolat en éclats, ajoutez-les au mascarpone et laissez fondre à feu très doux. Versez cette ganache sur le fond de tarte, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur 30 minutes. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre puis incorporez le reste du mascarpone. Mélangez doucement pour obtenir une mousse homogène. Répartissez-la sur la tarte avec une fourchette pour réaliser des pics. Placez-la au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez de cacao amer et d'une cuillère de Nescafé Espresso.*

*Nescafé.*

DESSERT

# Riz au Lait de Coco

**Préparation : 40 mn - Cuisson : 30 mn**
**Difficulté : ** - Prix : *****

<u>*Pour 4 personnes*</u>
- 110 g de riz rond
- 4 c. à soupe de sucre
- 40 cl de lait de coco non sucré
- 40 cl de lait écrémé
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à café de jus de citron
- 4 feuilles de brick
- 10 g de beurre fondu
- 125 g de framboises
- Quelques framboises entières

Ite,35605

*Disposez les framboises dans un saladier avec 1 c. à café de jus de citron, placez au-dessus d'un bain-marie et laissez compoter 20 minutes. Retirez du feu et ajoutez 3 c. à soupe de sucre. Laissez refroidir. Faites cuire le riz avec le lait écrémé et le lait de coco préalablement mélangés. Ajoutez la vanille fendue en 2 et laissez cuire à feux doux jusqu'à absorption totale du liquide par le riz. Après cuisson saupoudrez avec 1 c. à soupe de sucre et le jus de citron restant. Laissez refroidir. Découpez 8 disques de feuilles de brick. Badigeonnez les moules avec le beurre fondu puis placez les feuilles de brick à l'intérieur. Faites cuire au four 7 à 8 minutes (Th. 7, 210°C). Remplissez-les ensuite de riz et ajoutez quelques cuillères de compotée de framboises. Décorez avec 1 ou 2 framboises.*

*Canderel.*

# FISH AND CHIPS

**Peut être l'un des plats britanniques les plus célèbres. Vous n'êtes cependant pas obligé de les servir dans un cornet de papier journal. Mais, en revanche, vous devrez obligatoirement les manger avec les doigts.**

**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

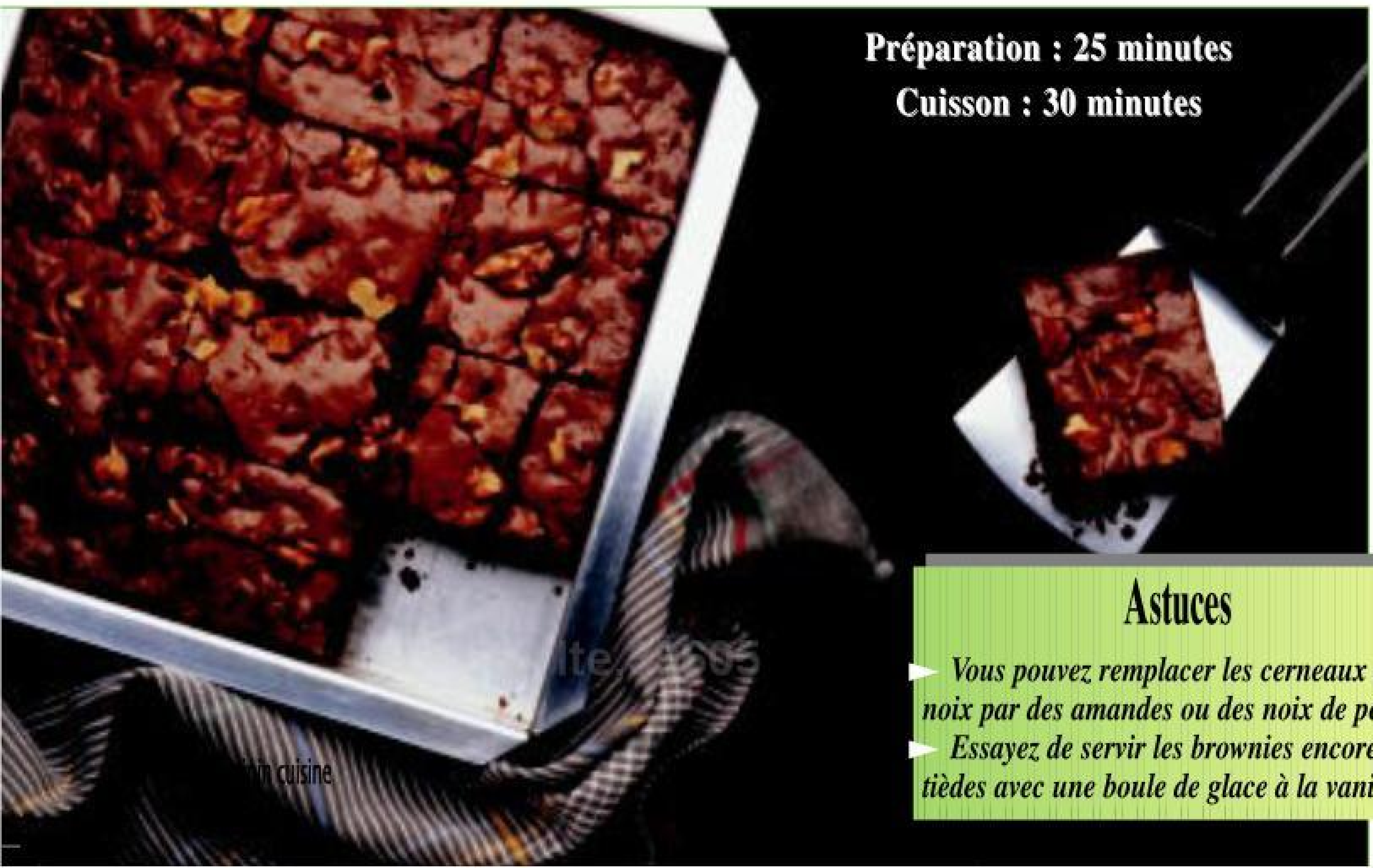
*Pour 4 personnes*

- 800 g de filet de cabillaud
- 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse de farine de maïs
- 1 verre de bière
- 1 c. à café de sel
- 1 œuf
- 8 grosses pommes de terre

*Pour la pâte, mélangez la farine et la farine de maïs avec le sel. Ajoutez l'œuf, mélangez et ajoutez la bière pour obtenir une pâte presque liquide. Coupez les pommes de terre en frites de la grosseur d'un doigt. Coupez les filets de cabillaud en morceaux de 2,5 cm de large. Faites chauffer de l'huile dans une friteuse. Préchauffez le four Th. 4. Faites cuire les frites en trois fois (environ 5 minutes) et conservez-les au chaud dans le four. Trempez les filets de cabillaud dans la pâte et faites frire 5 à 7 minutes (jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée). Servez chaud, avec un filet de jus de citron ou de vinaigre de cidre.*

# BROWNIES

**D'inspiration américaine, mais tellement délicieux que vous ne pourrez plus vous en passer dès que vous les aurez essayés. Cette recette toute simple peut être réalisée avec les enfants.**



**Préparation : 25 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

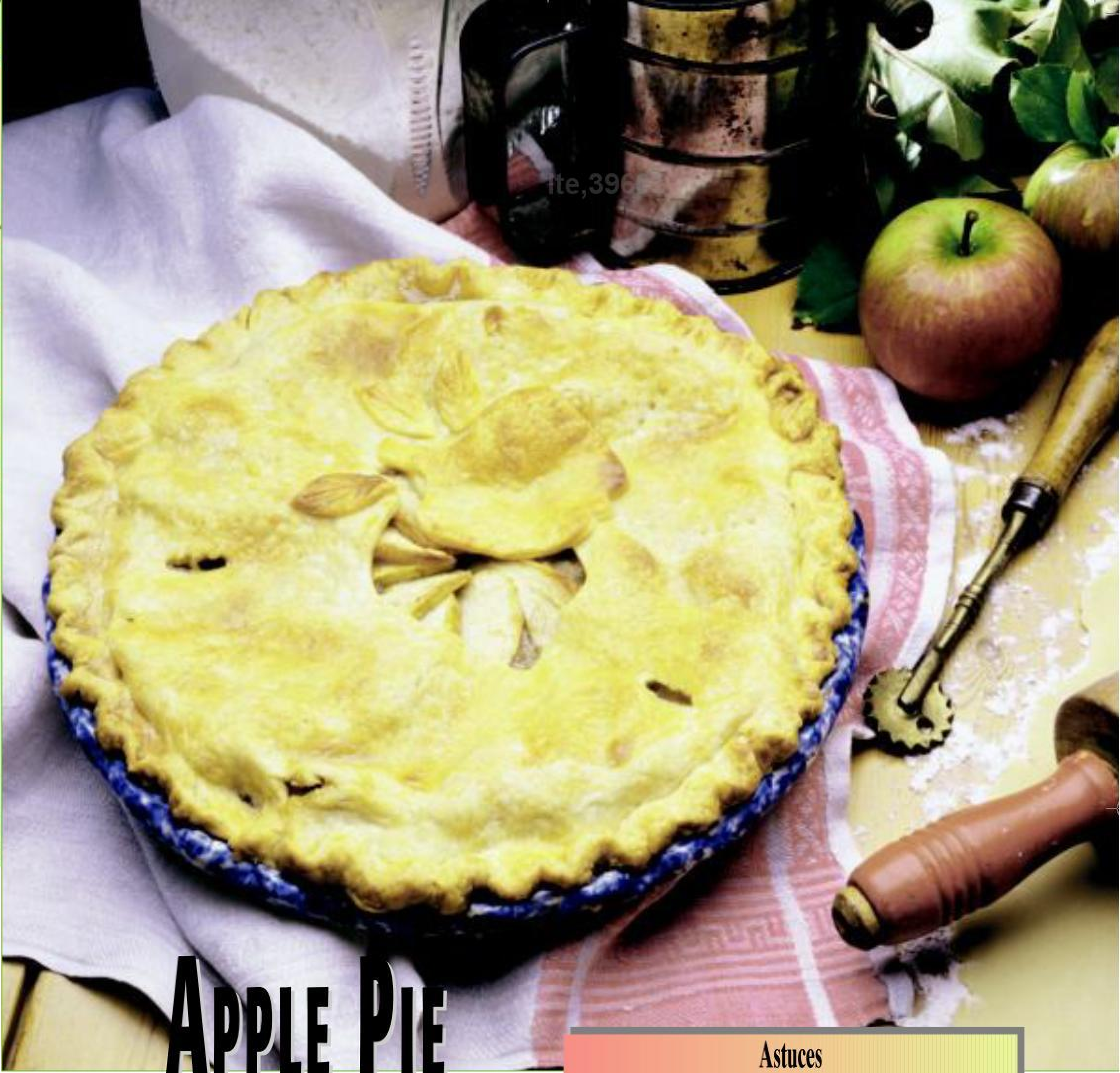
*Pour 4 personnes*

- 100 g de chocolat noir
- 65 g de sucre
- 25 g de farine
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix
- 2 pincées de cannelle

*Préchauffez le four à 150°C (Th. 4). Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu très doux, en faisant bien attention à ne pas le faire bouillir. Retirer la casserole du feu. Versez le beurre fondu dans un saladier, ajoutez le sucre et mélangez bien avec une cuillère en bois. Laissez tiédir. Cassez le chocolat en morceaux et faites fondre au bain-marie. Cassez un œuf dans le mélange beurre et sucre, versez la moitié de la farine et mélangez. Ajoutez le second œuf et le reste de la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Versez le chocolat fondu dans la pâte en mélangeant. Ajoutez la cannelle et les cerneaux de noix écrasés en miette. Prenez un moule carré d'environ 15 cm de côté. Beurrez une feuille de papier sulfurisé sur ses deux faces et tapissez-en le moule. Versez la pâte dans le moule. Mettez au four et laissez cuire 30 minutes. Démoulez le brownie encore chaud et laissez tiédir sur une grille. Coupez-le en carrés de 5 cm de côté environ.*

### Astuces

- *Vous pouvez remplacer les cerneaux de noix par des amandes ou des noix de pécan.*
- *Essayez de servir les brownies encore tièdes avec une boule de glace à la vanille.*



# APPLE PIE

**Pour changer un peu de nos classiques tartes aux pommes, voici la version américaine. Elle se mange tiède, à la sortie du four. Attention, délicieuse mais un peu calorique, à consommer avec modération.**

## Astuces

- *Attention à pétrir la pâte le moins possible. Arrêtez dès que la consistance est homogène. Si vous avez trop de pâte, vous pouvez congeler le superflu.*
- *La recette originale recommande d'utiliser du sirop de maïs. Si vous n'avez pas de sirop de canne, vous pouvez prendre 150 g de sucre de canne roux délayé dans un peu d'eau.*

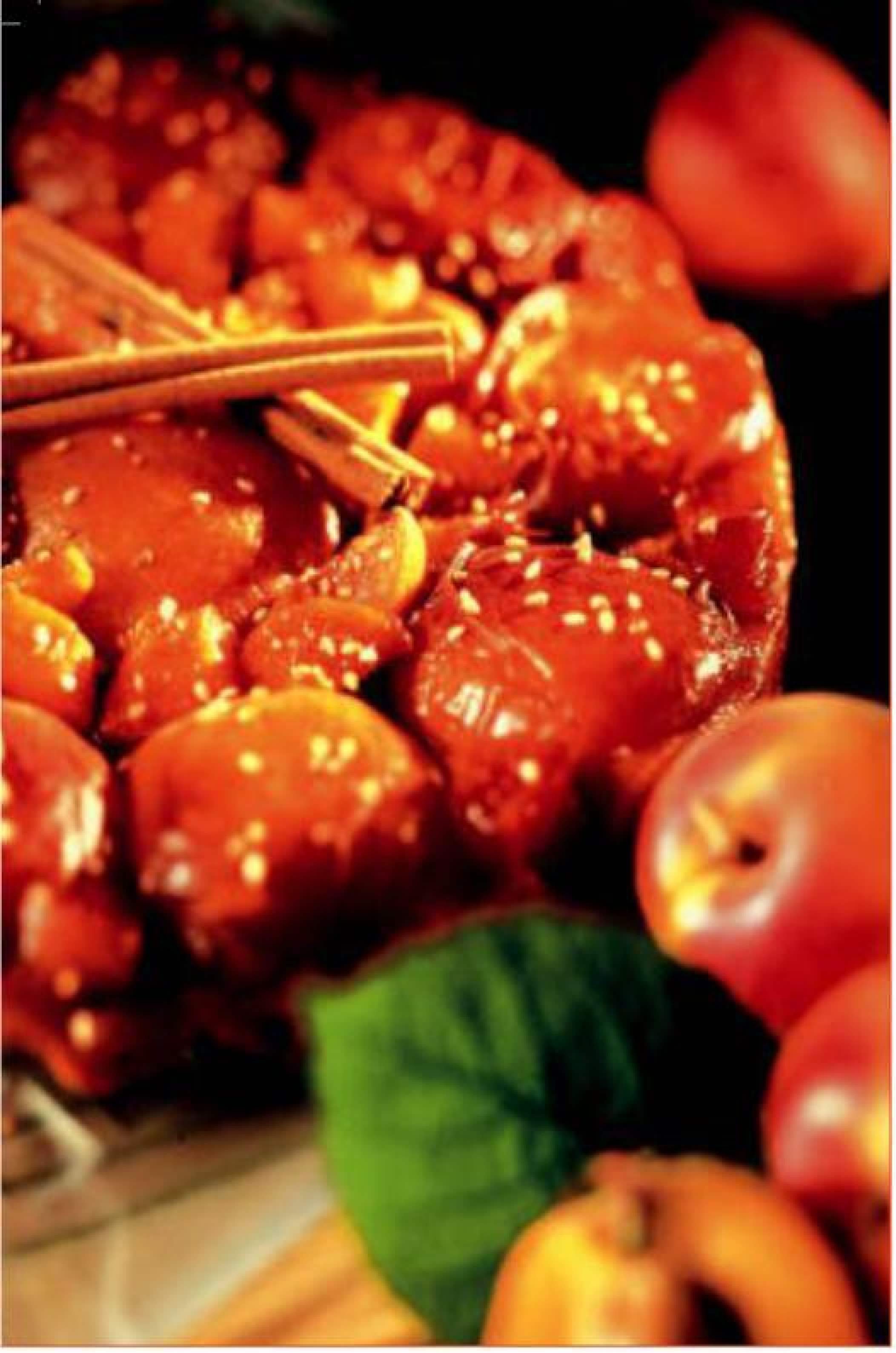
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 45 minutes**

*Pour 4 personnes*

- 500 g. farine
- 250 g. beurre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sel
- 1/4 paquet de levure
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 œuf
- Eau

- Pommes Granny Smith
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1/2 c. à café de sel
- 3 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à café de cannelle
- 3 c. à soupe de sucre
- 10 de sirop de canne
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre fondu

*Préparez une pâte brisée en mélangeant tous les ingrédients secs. Ajoutez le beurre fondu, l'œuf, le vinaigre puis de l'eau pour obtenir une pâte homogène. Pétrissez en forme de boule. Étalez deux disques de pâte. Pelez les pommes, évidez-les et coupez-les en morceaux moyens (et pas en tranches). Étalez l'un des deux disques de pâte dans un moule à gâteaux assez profond. Remplissez avec les pommes en morceaux. Mélangez tous les ingrédients de la garniture et versez sur les pommes. Couvrez avec le deuxième disque et soudez bien les bords. Placez une petite cheminée en carton roulée pour laisser la vapeur s'échapper. Faites cuire au four (Th. 6, 210°) pendant 30 à 45 minutes. Mélangez la farine et le beurre fondu et étalez sur la croûte. Remettez à dorer au four pendant 10 minutes.*



**DESSERT**

Ite,39605

# Tarte Tatin aux Abricots et aux Épices

**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 25 minutes**
**Difficulté : ***
**Prix : ***

**Pour 6 personnes**

- 8 abricots
- 1 paquet de pâte brisée
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de graines de sésame

*Coupez les abricots en 2, ôtez les noyaux et réservez. Placez le moule à manquer sur le feu avec le beurre et le sucre. Lorsque le caramel commence à se former, ajoutez la cannelle et disposez les 1/2 abricots côté bombé vers le bas. Laissez cuire pendant 5 minutes à feux doux. Étalez la pâte sur environ 1/2 cm d'épaisseur. Recouvrez les abricots en rentrant les bords de la pâte à l'intérieur du moule. Placez au four chaud (200°) et laissez cuire pendant 20 minutes. Démoulez lorsque la tarte est tiède en la retournant et saupoudrez de graines de sésame.*

*Sopexa - Yves Bagros.*

**DESSERT**

# Aumônière de Pêche à la Frangipane

**Préparation : 30 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**
**Difficulté : ****
**Prix : ****

**Pour 6 personnes**

- 3 pêches jaunes
- 3 pêches blanches
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 sachet de frangipane
- 125 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 1 c. à soupe d'huile

Ite,39605

*Dans un saladier, mélangez farine, sucre, œufs et lait pour obtenir une pâte bien fluide. Laissez reposer 20 minutes. Préparez la frangipane selon les indications. Épluchez les pêches et coupez-les en lamelles épaisses. Dans un plat à gratin, disposez la moitié des lamelles, recouvrez de frangipane puis à nouveau de lamelles de pêches. Saupoudrez de cassonade et enfournez à four chaud (175°). Laissez cuire 20 minutes. Sortez et laissez tiédir. Avec la première pâte, faites des crêpes et garnissez-les de la préparation pêche et frangipane. Fermez afin de former des aumônières. Servez tiède.*

*Sopexa - Yves Bagros.*

DESSERT

# Terrine Framboise Chocolat

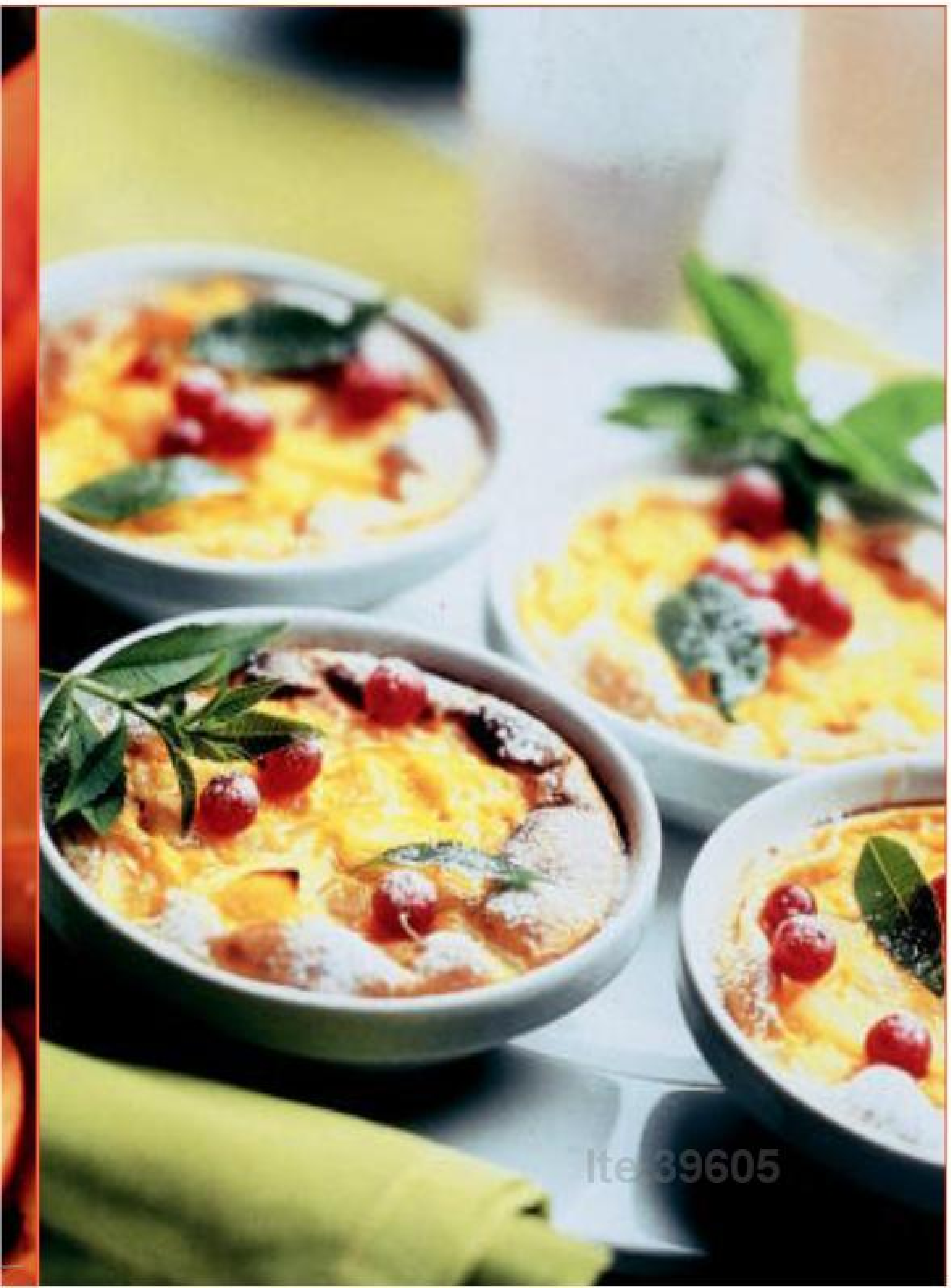
**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 5 minutes**
**Difficulté : ***
**Prix : ***

Pour 6 personnes

- 1 l de sorbet framboise
- 1/2 l de sorbet cacao ou glace au chocolat
- 180 g de chocolat noir
- 4 c. à soupe de crème fleurette

*Tapissez un moule à cake de sorbet framboise, placez au centre le sorbet cacao et recouvrez du reste de sorbet framboise. Cette opération doit être réalisée très vite afin que les sorbets ne fondent pas. Mettez au congélateur au moins 1 heure. Cassez le chocolat noir en morceaux. Faites chauffer à feu doux la crème fleurette, ajoutez les morceaux de chocolat et laissez fondre en mélangeant avec une cuillère en bois. Démoulez la terrine sur un plat, coupez-la en tanches, servez avec la sauce chocolat à part.*

*Centre d'Information des Glaces.*



DESSERT

# Clafoutis à la Poire

**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**
**Difficulté : ***
**Prix : ***

Pour 6 personnes

- 2 poires Comice
- 410 g de lait concentré non sucré
- 4 œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de farine
- Quelques pignons du pin
- 1 noix de beurre

*Préchauffez le four Th.6 (200°C). Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre et la farine. Ajoutez le lait concentré. Lavez, pelez et épépinez les poires puis coupez-les en dés. Dans une poêle, faites dorer les pignons de pin. Versez la pâte dans un moule beurré puis répartissez les dés de poires par-dessus. Laissez cuire environ 30 minutes. Sortez du four et saupoudrez des pignons de pin.*

*Nestlé France.*

DESSERT

# Sorbet au Vin Blanc et à l'Extrait d'Amandes

**Préparation : 1 heure 30**
**Cuisson : -**
**Difficulté : ***
**Prix : ****

lte,39605

- 500 ml de vin blanc fruité
- 125 ml d'eau
- 125 g de sucre
- 5 ml d'extrait d'amandes
- Quelques amandes effilées
- 1 citron vert

*Pour 4 personnes*

*Versez le sucre dans l'eau bouillante. Attendez que le sucre se soit dissous complètement et laissez refroidir. Versez ensuite le vin blanc et l'extrait d'amande. Placez l'ensemble au réfrigérateur pendant 1 heure. Versez le liquide dans une sorbetière et placez au freezer. Si vous n'avez pas de sorbetière, placez le sorbet dans le bac à glaçons pendant 1 heure et mélangez à la fourchette régulièrement. Servez dans une coupe à glace et décorez avec un zeste de citron vert et des amandes effilées.*

*Ketchum.*

DESSERT

# Sunday Fraises

**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : -**
**Difficulté : ***
**Prix : ****

*Pour 4 personnes*

- 1 l de glace fraise
- 1 sachet de coulis de fraises
- 16 fraises
- 2 dl de crème fleurette entière
- 40 g de sucre en poudre
- Quelques brins de menthe

*À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de glace à la fraise, réservez-les au congélateur. Dans une jarre bien froide, versez la crème liquide, montez-la en chantilly avec un batteur électrique, puis incorporez le sucre en soulevant la masse. Lavez les fraises et coupez-les en dés. Dans des coupes, versez un peu de coulis de fraises, ajoutez 1 ou 2 boules de glace à la fraise et quelques morceaux de fraises fraîches. Recouvrez de chantilly, déposez une autre boule de glace et décorez de menthe fraîche. Servez aussitôt.*

lte,39605

*Centre d'Information des Glaces.*

DESSERT

# Milk Shake à la pistache

**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : -**
**Difficulté : ***
**Prix : ***

<u>*Pour 4 personnes*</u>

- ½ l de glace à la pistache
- 1 l de lait
- 2 c. à soupe de pistaches concassées
- 4 c. à soupe de sauce au chocolat

*Dans la cuve d'un mixeur, placez la glace à la pistache, versez le lait et mixez environ 40 secondes. Dans des verres appropriés (de préférence assez grand et évasés sur le haut), versez 1 cuillère à soupe de sauce chocolat puis le mélange obtenu au mixeur. Décorez de pistaches concassées. Servez aussitôt avec un agiteur.*

*Centre d'Information des Glaces.*

DESSERT

# Milk Shake au chocolat

**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : -**
**Difficulté : ***
**Prix : ***

<u>*Pour 4 personnes*</u>

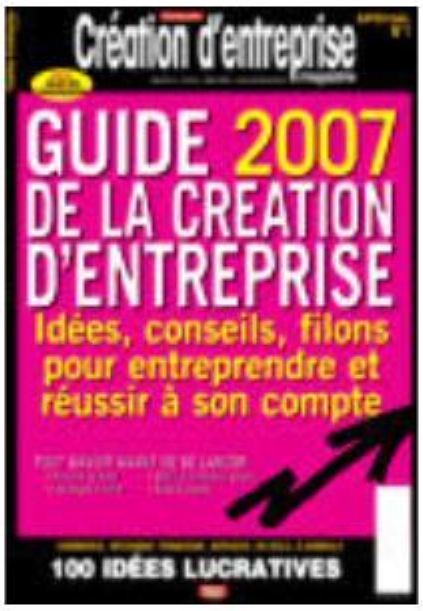
- ½ l de glace au chocolat
- 1 l de lait
- 4 c. à soupe de sauce au chocolat
- Quelques vermicelles de couleurs

*Dans la cuve d'un mixeur, placez la glace au chocolat, versez le lait et mixez environ 40 secondes. Dans des verres appropriés (de préférence assez grand et évasés sur le haut), versez 1 cuillère à soupe de sauce chocolat puis le mélange obtenu au mixeur. Décorez de vermicelles de couleurs. Servir aussitôt avec un agiteur.*

*Centre d'Information des Glaces.*

Robert Lafont PRESSE

# un éditeur indépendant, un kiosque à



lte,39605

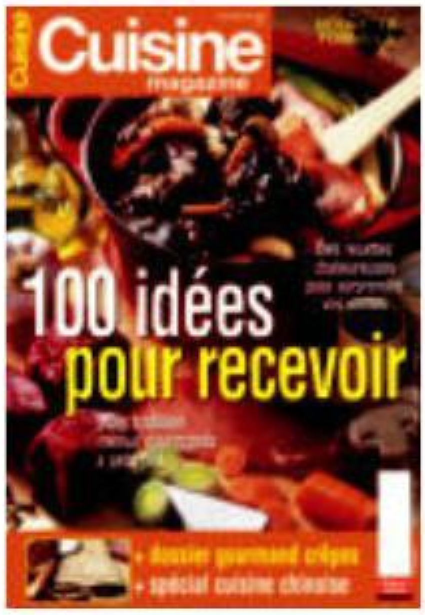
**Actuellement chez votre**

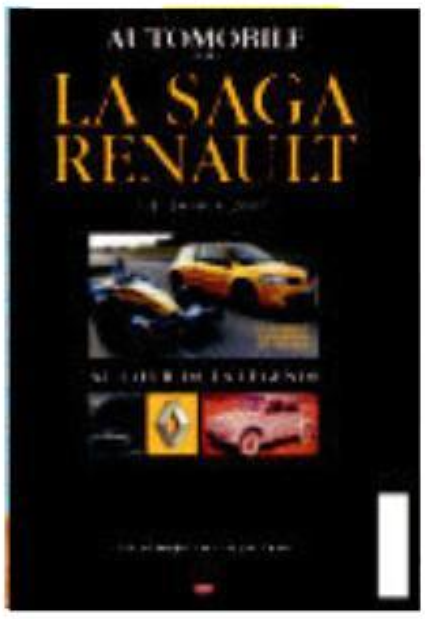
## OFFRE SPÉCIALE : en vous abonnant à deux de nos magazines, vous recevrez un troisième abonnement gratuit

| | Nbre de n° | Prix promo | Au lieu de |
|---|---|---|---|
| **CUISINE** | | | |
| ❒ **Cuisine magazine**<br>Le magazine 100% recettes | 8 n^os | 27 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Cuisine revue**<br>Le mensuel de la cuisine gourmande | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Féminin Cuisine**<br>Le magazine pratique de la cuisine | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Cuisiner au jour le jour**<br>Des recettes pour chaque jour | 12 n^os | 35 € | ~~47,40~~ |
| ❒ **Pratique magazine Cuisine**<br>Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| **SANTÉ - PSYCHO** | | | |
| ❒ **Féminin Réponse Parents**<br>L'info pratique des nouveaux parents | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Féminin Santé**<br>Le magazine beauté-santé-vitalité | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Santé revue**<br>Une bonne santé pour tous | 8 n^os | 34 € | ~~44,00~~ |
| ❒ **Féminin Jeux**<br>100% jeux et mots croisés | 8 n^os | 19 € | ~~23,60~~ |
| ❒ **Féminin Psycho**<br>Ma vie, mon équilibre | 6 n^os | 22 € | ~~27,00~~ |
| ❒ **Féminin Psycho Tests**<br>Mieux se connaître grâce aux tests psycho | 8 n^os | 27 € | ~~36,00~~ |
| **PRATIQUE** | | | |
| ❒ **Astrologie magazine**<br>Le magazine de votre avenir | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Astro revue au jour le jour**<br>La revue de l'astrologie | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Féminin spécial Chats**<br>Le magazine de la passion chats | 8 n^os | 39 € | ~~55,60~~ |
| ❒ **Chiens & Chats magazine**<br>La passion des animaux | 8 n^os | 39 € | ~~54,00~~ |
| ❒ **Féminin spécial Chiens**<br>Le magazine de la passion chiens | 8 n^os | 39 € | ~~55,60~~ |
| **MAISON-DÉCO** | | | |
| ❒ **Féminin Décoration**<br>Des idées pour bien vivre son intérieur | 8 n^os | 30 € | ~~44,00~~ |
| ❒ **Maison revue**<br>Le magazine de la décoration intérieure | 8 n^os | 29 € | ~~39,60~~ |
| ❒ **Maison revue & Jardin**<br>Tout l'art du jardin et de la déco | 8 n^os | 39 € | ~~52,00~~ |
| ❒ **Jardin magazine**<br>Le magazine pratique pour jardiner | 8 n^os | 39 € | ~~52,00~~ |
| ❒ **Maison revue Campagne**<br>Des idées pour bien vivre à la campagne | 8 n^os | 39 € | ~~52,00~~ |
| ❒ **Féminin Maison**<br>Le magazine déco & art de vivre | 8 n^os | 29 € | ~~44,00~~ |
| **AUTO-MOTO** | | | |
| ❒ **L'essentiel de la Moto**<br>Toutes les nouveautés moto | 8 n^os | 37 € | ~~52,00~~ |
| ❒ **L'essentiel de l'auto**<br>Le magazine pratique de l'automobiliste | 12 n^os | 39 € | ~~54,00~~ |
| ❒ **Automobile revue Classique & Sport**<br>Toutes les voitures de prestige et de collection | 4 n^os | 43 € | ~~58,00~~ |
| ❒ **Automobile revue spécial 4x4**<br>L'intégral du 4x4 | 8 n^os | 39 € | ~~55,60~~ |
| **FOOT** | | | |
| ❒ **Le Foot**<br>Le mensuel du monde du football | 12 n^os | 25 € | ~~47,40~~ |
| ❒ **La Gazette des transferts**<br>Le magazine 100% transferts | 13 n^os | 25 € | ~~38,35~~ |
| ❒ **Le Foot Clubs**<br>Au choix : ❒ Paris ❒ Marseille ❒ Lyon ❒ Nord (Lille/Lens/Valenciennes) ❒ Bretagne (Rennes/Nantes/Lorient) ❒ Sud Ouest (Bordeaux/Toulouse) ❒ Saint-Etienne ❒ Nancy-Metz ❒ Sedan-Troyes | 12 n^os | 35 € | ~~47,40~~ |
| ❒ **Foot revue**<br>Le foot des stars | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Le Foot magazine**<br>Les portraits des plus grands joueurs | 12 n^os | 34 € | ~~47,88~~ |
| ❒ **Le Foot Paris magazine** | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Le Foot Lyon magazine** | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Le Foot Marseille magazine** | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Le Foot Saint-Etienne magazine** | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |
| ❒ **Le Journal du Football** | 8 n^os | 25 € | ~~36,00~~ |

lte,39605

# à lui tout seul, des magazines passionnants





## marchand de journaux

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ÉCONOMIE** | | | |
| ❐ **Entreprendre** | 10 n^os^ | 34 € | ~~45,00~~ |
| Premier magazine des dirigeants d'entreprises | | | |
| ❐ **Entreprendre Carrière** | 4 n^os^ | 45 € | ~~60,00~~ |
| Pour réussir sa vie active | | | |
| ❐ **Micro revue** | 8 n^os^ | 35 € | ~~47,20~~ |
| Le magazine pratique de l'informatique | | | |
| ❐ **Entreprendre Franchise** | 6 n^os^ | 34 € | ~~41,70~~ |
| Pour réussir sa vie active | | | |
| ❐ **Création d'entreprise magazine** | 4 n^os^ | 23 € | ~~27,80~~ |
| Tout pour se mettre à son compte | | | |
| ❐ **Argent & Patrimoine** | 8 n^os^ | 69 € | ~~99,40~~ |
| La revue conseil de vos placements | | | |
| ❐ **Question d'emploi** | 8 n^os^ | 38 € | ~~47,60~~ |
| Pour réussir sa vie active | | | |
| ❐ **Question Pratique** | 6 n^os^ | 22 € | ~~27,00~~ |
| Le magazine 100% économique | | | |
| **DÉCOUVERTE** | | | |
| ❐ **Pourquoi & Comment** | 6 n^os^ | 22 € | ~~27,00~~ |
| Pour tout savoir sur tout | | | |
| ❐ **Question micro** | 8 n^os^ | 27 € | ~~36,00~~ |
| Pour tout savoir sur l'informatique | | | |
| ❐ **La Presse Littéraire** | 8 n^os^ | 120 € | ~~156,00~~ |
| La revue de la littérature et de la culture | | | |
| ❐ **La revue du Cinéma** | 8 n^os^ | 120 € | ~~156,00~~ |
| La référence du 7^ème^ art | | | |
| ❐ **La revue de la Musique** | 8 n^os^ | 120 € | ~~156,00~~ |
| La référence de la grande musique | | | |
| ❐ **Science revue** | 8 n^os^ | 38 € | ~~47,60~~ |
| La revue du savoir et de la découverte | | | |
| ❐ **Science magazine** | 6 n^os^ | 29 € | ~~35,70~~ |
| La revue du savoir et de la découverte | | | |
| ❐ **Le magazine des Livres** | 6 n^os^ | 29 € | ~~35,40~~ |
| Toute l'actualité des livres | | | |

**Groupe leader de la presse magazine indépendante**

*(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)*

***60 magazines à découvrir sur www.entreprendre.fr***

Robert Lafont PRESSE

*Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :*

Robert Lafont PRESSE

**Robert Lafont Presse**
**6 bis, rue Auguste Vitu 75015 Paris**

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 45 79 22 11** ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 56 77 57 57

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux donnée vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

**Bon à découper**

❐ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : ..................................................................
Magazine 2 : ..................................................................
Magazine 3 : ....................................................**(en cadeau)**
Total de ma commande : ..................................................
Nom .................................................................................
Prénom.......................................................Age.............
Adresse..............................................................................
.........................................................................................
Code postal .......................................................................
Ville....................................................................................

*Ci-joint mon règlement à l'ordre du Robert Lafont Presse par :*

❐ chèque bancaire ou postal
❐ ccarte bleue Visa

n° [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_]
Expire le [_|_] [_|_]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_|_|_]

Signature obligatoire :

LA PASSION DE LA PRESSE Robert Lafont PRESSE LA PASSION DE LA PRESSE

# Féminin cuisine

## Le magazine pour cuisiner pratique et gourmand

**Féminin cuisine**
**8 numéros**
**29 €**
**seulement**
au lieu de
~~39,60 €~~*

## Bon d'abonnement

❑ Oui, je m'abonne deux ans (8 n°) à ***Féminin cuisine*** pour 29 € seulement au lieu de 39,60 €*, soit 2 numéros **GRATUIT !**

**Je profite de l'occasion pour m'abonner :**

❑ à ***Cuisine revue*** (8 n°) pour 29 € au lieu de 39,60 €*

❑ à ***Pratique magazine Cuisine*** (8 n°) pour 29 € au lieu de 39,60 €*

❑ à ***Cuisiner au jour la jour*** (8 n°) pour 29 € au lieu de 39,60 €*

*Prix de vente au numéro

**TOTAL COMMANDE :** ______________ €

Nom.......................................Prénom.........................................Age................

Adresse..............................................................................................................

Code Postal ............... Ville .......................................Pays ........................................

**Ci-joint mon règlement à l'ordre de Robert Lafont Presse par :**

Chèque bancaire ou postal

Carte Bleue Visa/Amex N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire le |_|_|_|_|

IMPORTANT, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Date : ................................

SIGNATURE OBLIGATOIRE

**PS :** Vous pouvez renvoyer votre bulletin par fax au 01 42 00 56 92 (paiement par carte bancaire) Tarifs France métropolitaine. Pour les Dom-Tom et l'étranger, nous consulter au : tél. 01 56 77 57 57

*"Informatique et liberté" : Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique. Conformément à la loi 78.17 du 16 janvier 1978, toute personne bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations le concernat à exercer auprès du Groupe Entreprendre Robert Lafont.*

**En cadeau de bienvenue, je recevrai le Guide Pratique de la Cuisine**

**BULLETIN D'ABONNEMENT**
**à découper et à envoyer à :**

Service Abonnement
Robert Lafont Presse
6 bis rue Auguste Vitu
75015 Paris
Tél. : 01 44 84 39 69
Fax : 01 42 00 56 92

Robert Lafont PRESSE

www.entreprendre.fr

**PRATIQUE MAGAZINE CUISINE**

*Chez votre marchand de journaux*
*ou abonnement sur internet*
*www.entreprendre.fr*

Robert Lafont PRESSE

lte,39605

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

# OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

## 2005, le millésime du siècle pour un Grand Vin de Bordeaux !

Jean-Luc MALAURIE

Ce millésime d'anthologie a bénéficié de conditions climatiques rares et idéales : une sécheresse précoce, une alternance de belles journées chaudes et ensoleillées et de nuits fraîches en juillet et août et de fines pluies sur septembre.

La qualité des raisins vendangés est parfaite : sains et riches en couleur, avec un bon degré d'alcool et un excellent niveau de densité et de fruit, des tannins mûrs et puissants. Des caractéristiques typiques des millésimes de longue garde.

Pour preuve : sa Médaille d'Or, symbole de distinction, conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve. Profitez-en vite !

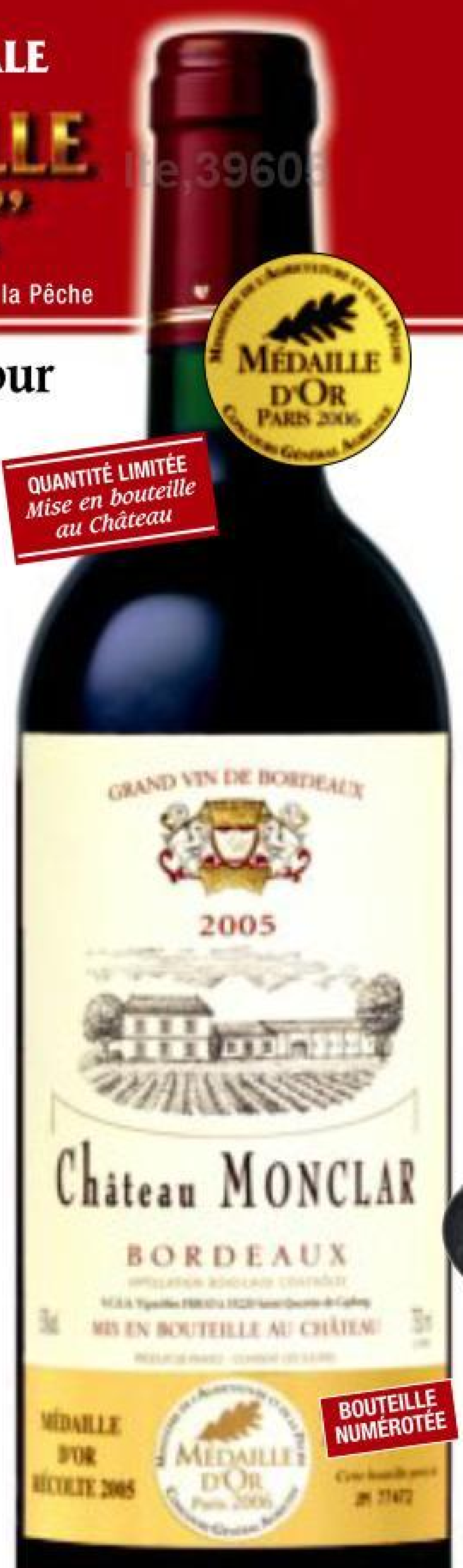
*Jean Luc Malaurie*

### CHÂTEAU MONCLAR 2005

Le Château Monclar est le fruit du plus grand millésime du siècle. Les vignes sont idéalement situées sur un plateau argilo-calcaires au cœur de l'entre deux mers au sud-est de Saint-Émilion. La vinification se fait à partir d'une vendange égrappée dans la tradition bordelaise. Le millésime extraordinaire et la maîtrise des techniques traditionnelles, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux..

- ***Oeil :*** très belle robe rouge cerise, intense et profonde aux reflets rubis.
- ***Nez :*** fin et riche, dominé par des parfums de petits fruits rouges (cassis, fraise) et une très légère note d'amande fraîche et d'épices comme la réglisse.
- ***Bouche:*** ronde en attaque, elle évolue sur des tanins amples et puissants. La finale est longue et l'étoffe généreuse, caractéristique du millésime.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux étoffé et racé est déjà agréable à boire dès maintenant et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans

*Jean-Luc Malaurie*
*Les Vignobles Lalande-Moreau*
*33335 Saint-Émilion*
*Négociant en vins*
**Tél. : 05.57.74.44.44 - Fax : 05.57.24.75.75**


QUANTITÉ LIMITÉE
*Mise en bouteille au Château*

BOUTEILLE NUMÉROTÉE

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château :
*tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

**www.lalandemoreau.com**

# 59 € seulement (387 F)

## 10 bouteilles achetées

*Plus* **2 bouteilles offertes**

*Plus* **Frais de port gratuits**

*Plus* **1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”**

**Ouvrez toutes vos bouteilles en “2 Temps, 3 Mouvements”**

**SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR**

---

# OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Bon à retourner à : Jean-Luc MALAURIE - Les Vignobles Lalande-Moreau - 33335 SAINT-ÉMILION


Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Émilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.


☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **“Médaille d'Or”**, et de votre Garantie ***“Enchanté ou Remboursé”.***

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

_____ offre(s) spéciale(s) **“Médaille d'Or”**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château Monclar 2005
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon “Professionnel”**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

**BON À RETOURNER D'URGENCE !**
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

*À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ*

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : ........... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

PORT GRATUIT

**VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON** (merci d'écrire en lettres majuscules) :

Nom : ..........................................
Prénom : ..........................................
Adresse : ..........................................
..........................................
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ..........................................
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ..........................@..........................

### Offre Spéciale “Médaille d'Or”

| | |
|---|---|
| 10 bouteilles de Château Monclar 2005 | 59 € |
| ✚ 2 bouteilles de Château Monclar 2005 | GRATUIT |
| ✚ 1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel” | GRATUIT |
| ✚ Frais de port | GRATUITS |
| Pour vous ... *l'ensemble* | 59,00 € |

**GARANTIE “Enchanté ou Remboursé”**

*Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.*

*Jean Luc Malaurie*

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon “Professionnel” 19,60 €, frais de port 12,20 €.

180-1071-EV03